

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодёжной политики

Краснодарского края

Муниципального образования Крымский район

МБОУ СОШ № 36

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР

Романова Н.Е.

Приказ №1 от 30.08.2022

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

Для обучающегося 4 класса с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями).

Составитель: Шапошникова Инна Сергеевна  
учитель начальных классов

2022 - 2023 учебный год

## **Пояснительная записка**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; — раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.

Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета.**

*К личностным результатам освоения АООП относятся:*

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты освоения АООП:*

Минимальный уровень:

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

| Кл | Личностные результаты                                                                                                                                                                                                                              | Кл. | Предметные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. | 1   | Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.                                         |
| 2  | Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.                                                                         | 2   | Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке. |
| 3  | Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои                                                                                             | 3   | Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с                                                                                                                                                                |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.                                                                                                                                                                                      |   | действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.                                                                                                                 |
| 4 | Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи. | 4 | Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр. |

**Базовые учебные действия**, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.



3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

#### Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

## **Основное содержание**

### ***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### ***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал.**

#### **Построения и перестроения.**

**Упражнения без предметов** (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### ***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой

положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

### **Практический материал. *Подвижные игры:***

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

. Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

### **Основное содержание 4 класса**

**Знания о физической культуре** Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### **Легкая атлетика**

**Ходьба** Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами.

Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами.

Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег** Обучение медленному бегу до 3 минут.

Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.

Выполнение бега на скорость до 40 м.

Высокий старт. Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег. Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.

**Прыжки** Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».

Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».

Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».

Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.

Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.

**Метание** Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.

Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.



Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

**Гимнастика. Теория** Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте.

Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два

Обучение ходьбе «Змейкой».

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.

Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).

Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении.

Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера.

Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

### **Упражнения с предметами**

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

**Элементы акробатических упражнений** Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.

Повторение техники кувырков вперед и назад.

**Лазание и перелазание** Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Перелазание через коня. Вис на рейке на руках.

**Подвижные игры** Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».

ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».

Игра «Запомни порядок», «Удочка».

Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».

Повторение игры «Салки». ОРУ.

Игра «Охотники и утки», «Выбивной».

ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».

ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».

Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.

Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.

ОРУ. Учебная игра через сетку.

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».

Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».

Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

| №                                   | Тема урока                                                                              | Количество часов |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Знания о физической культуре</b> |                                                                                         | <b>5</b>         |
| 1                                   | Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития.                  | 1                |
| 2                                   | Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ. | 1                |
| 3                                   | Понятие о предварительной и исполнительной командах. Игра «Совушка».                    | 1                |
| 4                                   | Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.         | 1                |
| 5                                   | Понятия: физическая культура, физическое воспитание.                                    | 1                |
| <b>Легкая атлетика</b>              |                                                                                         | <b>20</b>        |
| 6                                   | ОРУ. Игра «Повторяй за мной».                                                           | 1                |
| 7                                   | Ходьба с различными положениями и движениями рук.. Игра «Совушка».                      | 1                |
| 8                                   | Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра                              | 1                |

|                                                        |                                                                                                               |           |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                                        | «Совушка».                                                                                                    |           |
| 9                                                      | Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».                                            | 1         |
| 10                                                     | Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ.                                                            | 1         |
| 11                                                     | Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.                           | 1         |
| 12                                                     | Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Игра «Салки».                                              | 1         |
| 13                                                     | Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.                                                            | 1         |
| 14                                                     | Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».                                           | 1         |
| 15                                                     | Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».                                                 | 1         |
| 16                                                     | Высокий старт. Повторный бег на скорость. Игра «У медведя во бору».                                           | 1         |
| 17                                                     | Низкий старт.                                                                                                 | 1         |
| 18                                                     | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.        | 1         |
| 19                                                     | Челночный бег.                                                                                                | 1         |
| 20                                                     | Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».                                          | 1         |
| 21                                                     | Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».                                 | 1         |
| 22                                                     | Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».    | 1         |
| 23                                                     | Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.                                     | 1         |
| 24                                                     | Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.                                        | 1         |
| 25                                                     | Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. | 1         |
| <b>Гимнастика. Элементы акробатических упражнений.</b> |                                                                                                               | <b>38</b> |
| 26                                                     | Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.                         | 1         |
| 27                                                     | Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».                  | 1         |
| 28                                                     | Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.    | 1         |
| 29                                                     | ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.                               | 1         |
| 30                                                     | Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по                                                     | 1         |

|    |                                                                                                                                                                                              |   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|    | два                                                                                                                                                                                          |   |
| 31 | Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».                                                                                                                                      | 1 |
| 32 | Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.                                                                                                                         | 1 |
| 33 | Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».                                                                              | 1 |
| 34 | Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».                                                                                                             | 1 |
| 35 | Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).                                                                                   | 1 |
| 36 | Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».                                                                                             | 1 |
| 37 | Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.                                                                                                                      | 1 |
| 38 | Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.                                                                                                                           | 1 |
| 39 | Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжатие кистями рук эспандера.                                                                                                                   | 1 |
| 40 | Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».                                                                                      | 1 |
| 41 | Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжатия мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.                                                      | 1 |
| 42 | Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами. | 1 |
| 43 | Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».                                                           | 1 |
| 44 | Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.                                                                              | 1 |
| 45 | Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».                                                                                                                   | 1 |
| 46 | Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.                                                                                         | 1 |
| 47 | Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».                                                                                                                         | 1 |
| 48 | Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».                                                                                                        | 1 |
| 49 | Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи». .                                                                                                            | 1 |

|                       |                                                                                                                                              |           |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 50                    | Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».                                  | 1         |
| 51                    | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении. | 1         |
| 52                    | Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».                                      | 1         |
| 53                    | Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.                                      | 1         |
| 54                    | Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад. Подвижная игра «Мяч соседу».                    | 1         |
| 55                    | Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его.                                           | 1         |
| 56                    | Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра                                   | 1         |
| 57                    | Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.                                               | 1         |
| 58                    | Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.                                         | 1         |
| 59                    | Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.                                        | 1         |
| 60                    | Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.                                                                 | 1         |
| 61                    | Повторение техники кувырков вперед и назад.                                                                                                  | 1         |
| 62                    | Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.                                                | 1         |
| 63                    | Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».                                                                       | 1         |
| <b>Подвижные игры</b> |                                                                                                                                              | <b>27</b> |
| 77                    | ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».                                             | 2         |
| 78                    | ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».                                                                                                           | 1         |
| 79                    | Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».                                                              | 2         |
| 80                    | ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».                                                                                                       | 2         |
| 81                    | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».                                                           | 2         |
| 82                    | Повторение игры «Салки». ОРУ.                                                                                                                | 1         |
| 83                    | Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.                                                                | 2         |

|                        |                                                                                                                                                                |           |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 84                     | ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.                                                                               | 1         |
| 85                     | ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».                                                                                                                  | 1         |
| 86                     | Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения. | 2         |
| 87                     | Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.                                                            | 2         |
| 88                     | ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.                                                                                                       | 1         |
| 89                     | Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.                                                                     | 2         |
| 90                     | ОРУ. Учебная игра через сетку.                                                                                                                                 | 1         |
| 91                     | Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».                                                                             | 1         |
| 92                     | Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».                                                                    | 2         |
| 93                     | Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.                                                                                     | 1         |
| <b>Легкая атлетика</b> |                                                                                                                                                                | <b>11</b> |
| 94                     | Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.                                                                                            | 1         |
| 95                     | Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.                                                                                                   | 2         |
| 96                     | Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.                                                                          | 2         |
| 97                     | Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».                                                       | 1         |
| 98                     | Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».                                                                                     | 1         |
| 99                     | Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.                                           | 1         |
| 100                    | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.                                                                                            | 1         |
| 101                    | Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.                                                                               | 1         |
| 102                    | Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.                                                                                           | 1         |



## **Материально-техническое обеспечение**

**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:**

**\*инвентарь** для подвижных и спортивных игр и др.

**\*дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

**\*спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки, тренажёры, велосипеды и т.д.