

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение Ширинская основная школа №17

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
 Л.А. Корнесва

Утверждаю:  
Директор МБОУ  
Ширинская ОШ №17  
 О.В. Лобкова  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**Рабочая программа**

**По предмету**

**физическая культура**

**на 2017-2018 учебный год**

**3-4 классы**

**( 3 класс – 3 часа ; 4 класс – 3 часа)**

**( адаптированная образовательная программа)**

Программа разработана  
учителем коррекционного обучения  
Фогель А.А.  
Рассмотрена на заседании ШМО  
учителей, работающих по адаптированным программам  
Протокол №\_01\_от «31» августа 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура разработана на основе:

1. Адаптированной образовательной программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения Ширинская общеобразовательная школа № 17. Приказ № 159 от 31.08.2017г.
2. Постановления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Приказа Министерства образования РФ от 30.08.2013г. № 1050 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с последующими дополнениями и изменениями).
4. Приказ Министерства образования РФ от 18.04.2008 года № АФ-150/60 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детей-инвалидов».
5. Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ Ширинская ОШ №17. Приказ № 65 от 16.05.2014 г.

На изучение курса отводится: 3-4 классы – по **3 часа** в неделю согласно Учебного плана МБОУ Ширинская ООШ № 17

Согласно учебно – календарного графика МБОУ Ширинская ООШ № 17 в 2017-2018 учебном году 34 учебных недели – 102 часа в год.

Программа составлена с учётом уровня обученности учеников, максимального развития познавательных интересов, индивидуально-дифференцированного к ним подхода.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В каждый раздел программы включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

В целях контроля в 3—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

**Основная цель курса:** Сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.

#### **Коррекционно -развивающие:**

3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

#### **Воспитательные**

6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

- ✓ обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования) в соответствии с рекомендациями ПМПК;
  - ✓ обеспечение психолого – педагогических условий (коррекционная направленность учебно – воспитательного процесса, учёт индивидуальных возможностей ребёнка, соблюдение комфортного психоэмоционального режима, использование современных педагогических технологий, в том числе компьютерных);
  - ✓ обеспечение специализированных условий (выдвижение комплекса специальных задач обучения, ориентированных на особые образовательные потребности обучающейся с ОВЗ, дифференцированное и индивидуализированное обучение с учётом специфики нарушения развития ребёнка);
  - ✓ обеспечение здоровьесберегающих условий;
  - ✓ развитие артикуляционной моторики, мелкой моторики кисти и пальцев рук;
  - ✓ формирование умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
- Данный предмет в той или иной степени связан с такими предметами, как:
- ✓ Письмо и развитие речи - умение описать увиденное и услышанное.
  - ✓ Чтение и развитие речи – умение формулировать развёрнутый ответ на вопрос.
  - ✓ Ритмика – умение исполнять команды при выполнении различных упражнений.
  - ✓ Музыка – умение определять такт и действовать соответственно звучащей музыке.

Региональный компонент представлен вкраплением изучения материалов по родному краю в темы, указанные в Календарно – тематическом планировании.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Должны знать:**

- о способах и особенностях движений и передвижений человека (3 класс);
- о физических качествах и общих правилах их тестирования (3 класс);
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, закаливающих процедур (3 класс);
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения (4 класс).

### **Должны уметь:**

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, формирования правильной осанки (3 класс);
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию (3 класс);
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой (3 – 4 классы);
- уметь выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч на дальность, пробегать 30 м. на скорость (2 – 4 классы);
- передвигаться на лыжах ступающим шагом (3 класс), скользящим шагом (3 – 4 классы).

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В целях контроля во 3—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Учитывая общие и специальные задачи коррекционной школы, данная рабочая программа предусматривает повторяемость материала (в разных формах и объеме). Ряд тем постепенно усложняется и расширяется от 3 к 4 классу, что способствует более прочному усвоению элементарных физических умений умственно отсталыми учащимися.

| №  | Вид программного материала | 3 класс    | 4 класс    |
|----|----------------------------|------------|------------|
| 1  | Основы знаний              | 3          | 4          |
| 2  | Гимнастика                 | 13         | 13         |
| 3  | Строевые упражнения        | 8          | 7          |
| 4  | ОРУ                        | 20         | 20         |
| 5  | Лазанье                    | 6          | 6          |
| 6  | Висы                       | 2          | 3          |
| 7  | Равновесие                 | 6          | 4          |
| 8  | Ходьба                     | 7          | 5          |
| 9  | Бег                        | 5          | 6          |
| 10 | Прыжки                     | 6          | 4          |
| 11 | Метание                    | 6          | 4          |
| 12 | Коррекционные упражнения   | 6          | 7          |
| 13 | Игры                       | 19         | 19         |
|    | <b>Всего:</b>              | <b>102</b> | <b>102</b> |

### Вид программного материала

|   | 3   | 4  |
|---|---|--|
| Основы знаний   |   |  |
| Гимнастика  |   |  |
| Строевые упражнения                                     | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!» | Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом |
| Общеразвивающие упражнения без предметов                |   |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.  | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. со скакалками. с набивными мячами с обручами  |

|                                    |  |   |
|------------------------------------|--|---|
|                                    | Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами   |   |
| Элементы акробатических упражнений | Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)   | Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя   |
| Лазанье                            | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла |
| Висы                               | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле  | Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь  |
| Равновесие                         | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук     | Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см                                |
| Ходьба                             | Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения  | Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы  |
| Бег                                | Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета)                                 | Понятие <i>низкий старт</i> . Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие <i>эстафета</i>   |
| Прыжки                             | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до  | Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> Прыжки в длину  |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 15 м. Прыжки в длину способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>  | с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат  |
| Метание   | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места   | Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м  |
| Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени | Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени |
| Подвижные игры  | «Два сигнала», «Запрещенное движение»  | «Музыкальные змейки», «Найди предмет»   |
| Коррекционные игры  | —  | —   |
| Игры с элементами общеразвивающих упражнений  | «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»  | «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»  |
| Игры с бегом и прыжками   | «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»  | «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»   |



|                                     |  |                                |
|-------------------------------------|--|--------------------------------|
| Игры с бросанием, ловлей и метанием | «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу» | «Подвижная цель», «Обгони мяч» |
| Игры зимой                          | «Вот так карусель!», «Снегурочка»  | «Снежком по мячу», «Крепость»  |

| №                    | Тема урока  | Дата            |      |
|----------------------|---|-----------------|------|
|                      |   | план            | факт |
| <b>Основы знаний</b> |   |                 |      |
| 1                    | <b>Календарно-тематическое планирование в 3 классе (102</b><br><br>День знаний<br><br>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. | 05              |      |
| 1                    |   | 1.9             |      |
| 2                    | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.  | 05.09.          |      |
| 3                    | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями   | 06.09.          |      |
| 4                    | Подвижные игры «Два сигнала»  | 8.09.           |      |
| 5-6                  | Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.  | 12-13.09.       |      |
| 7-8                  | Повороты на месте (направо, налево) под счет.   | 15-19.09        |      |
| 8-9                  | Повороты на месте (направо, налево) под счет.   | 20-22.09        |      |
| 9-10                 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках  | 26-27.09.       |      |
| 11-12                | Размыкание и смыкание приставными шагами.   | 29-.09.<br>3.10 |      |
| 13-14                | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.  | 4-6.10          |      |
| 15-16                | Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.  | 10-11.10        |      |
| 17                   | Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»   | 13.10           |      |
| 18-19                | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи»   | 17-18.10        |      |
| 20-21                | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  | 20-24.10.       |      |
| 22-23                | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук  | 25-27.10.       |      |
| 24-25                | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.   | 7.11.<br>8.11   |      |
| 25-27                | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений  | 10.11-<br>14.11 |      |
| 28-29                | Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем»,  | 15-17.11        |      |
| 30-31                | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками  | 21-22.11.       |      |
| 32-33                | Комплексы упражнений с малыми обручами,   | 24-28.11.       |      |
| 34                   | Комплексы упражнений с малыми обручами,   | 29.11           |      |
| 35                   | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.  | 1.12            |      |
| 36                   | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.  | 5.12            |      |
| 37                   | Комплексы упражнений со скакалками.   | 6.12            |      |
| 38                   | Комплексы упражнений со скакалками.   | 8.12            |      |
| 39                   | Комплексы с набивными мячами  | 12.12           |      |
| 40                   | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Попади в цель»   | 13.12           |      |
| 41-42                | Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».  | 15-19.12        |      |
| 43                   | Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».  | 20.12           |      |

|       |  |             |  |
|-------|--|-------------|--|
| 44-45 | 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)  | 22.12-26.12 |  |
| 46-47 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способами   | 27.12-9.1   |  |
| 48    | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным способами  | 10.01       |  |
| 49-50 | Лазанье в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. | 12.1-16.01  |  |
| 51    | Лазанье в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. | 17.01       |  |
| 52-53 | Пролезание сквозь гимнастические обручи  | 19.1-23.01  |  |
| 54-55 | Подвижные игры «Запрещенное движение»  | 24-26.01    |  |
| 56-57 | Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.  | 30.1-31.01  |  |
| 58-59 | Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.   | 2.2-6.02    |  |
| 60-61 | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет   | 7.2-9.02    |  |
| 62-63 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки.   | 13.2-14.02  |  |
| 64-65 | Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.                               | 16.2-20.02  |  |
| 66-67 | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук   | 21.02-27.02 |  |
| 68-69 | Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук   | 28.02-2.03  |  |
| 70-71 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Самые сильные»   | 6.03-7.03   |  |
| 72    | Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.   | 9.03        |  |
| 73    | Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.   | 13.03       |  |
| 74-75 | Ходьба с контролем и без контроля зрения   | 14.3-16.03  |  |
| 76-77 | Игры с бегом и прыжками «Пятнашки маршем»  | 20-21.03    |  |
| 78-79 | Понятие <i>высокий старт</i> . Медленный бег до 3 мин (сильные дети).  | 23.03-3.04  |  |
| 80    | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.  | 4.04        |  |
| 81-82 | Челночный бег (3×5 м).   | 6-10.04     |  |
| 83-84 | Бег на скорость до 40 м.   | 11-13.04    |  |
| 85    | Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).  | 17.04       |  |
| 86-87 | Игры с бегом и прыжками «К своим флажкам»  | 18-20.04    |  |
|       | <b>Прыжки</b>  |             |  |
| 88-89 | Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.  | 24-25.04    |  |
| 90-   | Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом <i>согнув ноги</i> .  | 27.04       |  |
| 91    | Ознакомление с прыжком с разбега способом <i>перешагивание</i>   | 4.05        |  |

|       |   |          |  |
|-------|---|----------|--|
| 92    | Метание малого мяча левой рукой на дальность в горизонтальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места | 8.05     |  |
| 93    | Метание малого мяча правой рукой на дальность в горизонтальную цель с места   | 11.05    |  |
| 94    | Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель с места   | 15.05    |  |
| 95    | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей по кругу»  | 16.05    |  |
| 96-97 | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров.  | 18-22.05 |  |
| 98    | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.   | 23.05    |  |
| 99    | Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).                    | 25.05    |  |
| 100   | Прыжок в высоту до определенного ориентира.   | 29.05    |  |
| 101   | Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.                      | 30.05    |  |
| 102   | Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени   | 31.05    |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**  
**4 класс – 102 часа**

| №   | Тема урока   | Дата    |      |
|-----|--|---------|------|
|     |  | план    | факт |
| 1   | День знаний .Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.                               | 1.09    |      |
| 2   | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. | 05.09.  |      |
| 3   | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями                      | 06.09.  |      |
| 4-5 | Подвижные игры «Музыкальные змейки»  | 8.09.12 |      |
| 6   | Сдача рапорта.   | 13.9    |      |
| 7-8 | Поворот кругом на месте.   | 15.9    |      |

|       |  |                 |  |
|-------|--|-----------------|--|
|       |  | 19.9            |  |
| 9-10  | Расчет на «первый — второй».   | 20.9<br>22.9    |  |
| 11-12 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед. Стойка на лопатках                         | 26.9<br>27.9    |  |
| 13-14 | Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.  | 29.9<br>3.10    |  |
| 15-16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом                            | 4.10<br>6.10    |  |
| 17    | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом                            | 10.10           |  |
| 18-19 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Светофор»  | 11-<br>13.10    |  |
| 20-21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.         | 17-<br>18.10    |  |
| 22-23 | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук                       | 20-<br>24.10    |  |
| 24-25 | Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.                              | 25-<br>27.10    |  |
| 26-27 | Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений   | 7-8.11          |  |
| 28-29 | Игры с бегом и прыжками «Кто обгонит?»   | 10-<br>14.11    |  |
|       | <b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</b>                                       |                 |  |
| 30    | Комплексы упражнений с гимнастическими палками   | 15.11           |  |
| 31    | Комплексы упражнений с флажками  | 17.11           |  |
| 32    | Комплексы упражнений с малыми обручами   | 21.11           |  |
| 33    | Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.   | 22.11           |  |
| 34    | Комплексы упражнений со скакалками.  | 24.11           |  |
| 35    | Комплексы с набивными мячами.  | 28.11           |  |
| 36    | Комплексы с обручами   | 29.11           |  |
| 37-38 | Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками   | 1.12 5-<br>12   |  |
| 39    | Комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами, обручами                                       | 6.12            |  |
| 40-41 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Подвижная цель»   | 8.12 –<br>12.12 |  |
| 42-43 | Кувырок назад  | 14-<br>15.12    |  |
| 44-45 | Комбинация из кувырков   | 19-<br>20.12    |  |
| 46-47 | «Мостик» с помощью учителя   | 22-<br>26.12    |  |
| 48-49 | Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку                              | 27.12-<br>9.1   |  |
| 50    | Лазанье по гимнастической скамейке, установленной наклонно, и спезание по ней произвольным способом. | 10.1            |  |
| 51    | Лазанье по гимнастической скамейке, установленной наклонно, и спезание по ней произвольным способом. | 12.1            |  |
| 52-53 | Перелезание через бревно, коня, козла  | 16.1<br>17.1    |  |
| 54-   | Лазанье по канату произвольным способом.   | 19-             |  |

|       |  |              |  |
|-------|--|--------------|--|
| 55    |  | 23.1         |  |
| 56-57 | Подвижные игры «Найди предмет»   | 24.1<br>26.1 |  |
| 58-59 | Вис на рейке гимнастической стенки на время  | 30.1<br>31.1 |  |
| 60-61 | Вис на канате с раскачиванием.   | 2-6.2        |  |
| 62    | Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь   | 7.2          |  |
| 63    | Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь   | 9.2          |  |
| 64-65 | Ходьба по наклонной доске (угол 20°).  | 13-<br>14.2  |  |
| 66-67 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.                     | 16-<br>20.22 |  |
| 68-69 | Равновесие «ласточка».   | 21-<br>27.2  |  |
| 70-71 | Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см   | 28.2<br>2.3  |  |
| 72-73 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Запрещенное движение»                                | 6-7.3        |  |
| 74-75 | Ходьба в быстром темпе (наперегонки).  | 13-<br>14.3  |  |
| 76-77 | Ходьба в приседе.  | 16-<br>20.3  |  |
| 78-79 | Сочетание различных видов ходьбы   | 21-<br>23.3  |  |
| 80-81 | Игры с бегом и прыжками «Пустое место»   | 3-4.4        |  |
| 82    | Понятие <i>низкий старт</i> .  | 6.4          |  |
|       |  |              |  |
| 83-84 | Быстрый бег на месте до 10 с.  | 10-<br>11.4  |  |
| 85-86 | Челночный бег (3×10 м).  | 13-<br>17.4  |  |
| 87-88 | Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.  | 18-<br>20.4  |  |
| 89-   | Понятие <i>эстафета</i> (круговая).  | 24.4         |  |
| 90    | Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц»   | 25.4         |  |
| 91    | Прыжки с ноги на ногу до 20 м,   | 27.4         |  |
| 92    | Прыжки с ноги на ногу до 20 м, способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).   | 4.5          |  |
| 93    | Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка) | 8.5          |  |
| 94    | Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)   | 11.5         |  |
| 95    | Метание мячей на дальность   | 15.5         |  |
| 96    | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Обгони мяч»   | 16.5         |  |
| 97    | Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).                 | 18.5         |  |
| 98    | Ходьба по ориентирам.  | 22.5         |  |
| 99    | Бег по начерченным на полу ориентирам.   | 23.5         |  |
| 100   | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.                                  | 25.5         |  |
| 101   | Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.   | 29.5         |  |

|     |  |      |  |
|-----|--|------|--|
| 102 | Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени | 30.5 |  |
|-----|--|------|--|

## **ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ**

### **Программа**

1. Программа В.В. Воронковой Физическая культура/ Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида подготовительный, 1-4 класс - под ред. В.В.Воронковой. М."Просвещение, 2013г.

### **Методические пособия:**

1. Э.В.Соколова, В.К.Заболотная Справочное пособие «Полный школьный курс 1-4 классы», С-Петербург, «Весь», 2014

### **Средства обучения:**

- ✓ Скакалки
- ✓ Мячи
- ✓ Канат
- ✓ Гимнастические скамейки
- ✓ Обручи