

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено
на Методическом Совете №1
от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор Грэйс М.В. Бойко



Приказ от 31.08.2023 г. №37

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
для обучающихся 4 класса (вариант 4.1)
на 2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка.

Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по АФК, комплексы для занятий ЛФК, разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

Программа по АФК для слепых и слабовидящих учащихся школы опирается на программу общеобразовательной школы и отличается тремя основными особенностями:

1. В программу включены разделы, связанные со специфическими особенностями их реализации. Например, тема “Исправление дефектов осанки и движений” может быть усвоена слепыми и слабовидящими детьми при условии обучения их пространственной ориентировке в большом и малом пространстве и т.д.
2. Трудности коррекции серьезных физических нарушений обуславливают количеством программных часов (два часа в неделю).
3. Самое главное, реализация программы по АФК в школах слепых и слабовидящих предполагает использование специальных наглядных пособий и оборудования, рассчитанных на осязательно-слуховое восприятие учебного материала, а также специальных приемов и форм организации занятий по АФК, с учетом специфических особенностей развития личности школьника со зрительной патологией.

1.1. Общая характеристика учебного плана.

Одним из главных средств естественного оздоровления в условиях школы-интерната является двигательная активность, которая рассматривается как фактор укрепления здоровья и социальной защиты интересов развивающейся личности.

Физическая активность - одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья - адаптированная физкультура (АФК).

Адаптированная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

В нашей школе обучаются дети-инвалиды с различными дефектами зрения. Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

Дети, поступающие к нам в школу, скованы, и из-за страха пространства у них ограничена двигательная активность, нарушена координация движений. В связи с трудностями подражания и овладения пространственными представлениями нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в свободном движении, в подвижных играх. Письмо по Брайлю, поза детей с остаточным зрением при чтении и письме с низко опущенной головой, монозрение, нарушение бинокулярного зрения отрицательно влияют на развитие дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, ведут к кривошее, сколиозам, остеохондрозам в шейном отделе и другим нарушениям.

Когда мы говорим о доступной среде жизнедеятельности для детей с ограниченными возможностями здоровья, то предполагаем, в том числе, доступность к духовной жизни и достижениям науки. В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирования потребностей в этих занятиях.

1.2.Коррекционно-развивающий потенциал.

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у слабовидящих школьников могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков. При слабовидении наблюдается своеобразие становления и протекания

познавательных процессов, что проявляется в: снижении скорости и точности зрительного восприятия, замедленности становления зрительного образа, сокращении и ослаблении ряда свойств зрительного восприятия (объем, целостность, константность, обобщенность, избирательность и др.); снижении полноты, целостности образов, широты круга отображаемых предметов и явлений; трудностях реализации мыслительных операций, в развитии основных свойств внимания. Слабовидящим характерны затруднения: в овладении пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов; в возможности дистантного восприятия и развития обзорных возможностей; в темпе зрительного анализа.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей слабовидящих детей. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

1.3. Цели и задачи учебного плана.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

Физическая культура

- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

1.4. Место предмета в учебном плане.

Программа курса «Физическая культура» в 4 классе рассчитана на 68 часов в год (по 2 часа в неделю).

1.5. Принципы и подходы к пролонгации учебного плана.

Программа по адаптивной физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно - спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию **универсальных компетенций**, таких как:

—умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;

—умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

—умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

Программа обучения физической культуре реализует следующие принципы:

— *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастнополовые и индивидуальные особенности детей, материально техническую оснащённость учебного процесса, климатические условия, национальные традиции;

— *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач, на развитии самостоятельности, инициативности и креативности школьников;

— *принцип доступности и индивидуализации*, основанный на подборе средств в соответствии с возможностями занимающихся, а также на индивидуальном подходе к ученикам, который создаёт благоприятные условия для развития индивидуальных способностей;

— *принцип последовательности*. Содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задаёт определённую направленность в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— *принцип соблюдения межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

1.6. Особенности реализации рабочей программы

Особенности реализации программы при обучении детей, имеющих нарушения зрения.

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с нарушением зрения является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В содержание работы с детьми с нарушением зрения входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий учителем физической культуры;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с нарушением зрения нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с нарушением зрения отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе физ. инструктора.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно - восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с

разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

2.Содержание учебного предмета

2.1. Сроки обучения.

Программа «Адаптивная физкультура» для слабовидящих школьников осваивается 4 лет на уровне НОО

3. Планируемые результаты освоения программы.

3.1. Личные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способности к самооценке.

3.2. Метапредметные результаты.

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать свои действия во время подвижных игр;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных

действий;

- руководствоваться определёнными техническими приёмами на уроках физической культуры;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;

- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в XVII–XIX вв., о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов; вопросы, необходимые для организации работы в команде;
- аргументировать собственную позицию и координировать её с позицией партнёров;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

3.3. Предметные результаты.

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;

Физическая культура

- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа

на спине;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в

шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол и (пионербол): ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 4 класса должны:

иметь представление:

— о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

— о способах изменения направления и скорости движения;

— о режиме дня и личной гигиене;

— о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

4. Тематическое планирование.

№ п/ п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)
			Содержание урока
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинированный 1 час	Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы.
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ускорение.
3	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ускорение.
4	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. Бег 30 м.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.
5	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды	Комбинированный	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.

	«старт», «финиш».	1 час	
6	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.
7	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.
8	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.
9	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.
10	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинированный 1 час	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.
11	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинированный 1 час	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.
12	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.
13	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный	Контрольный	Уметь выполнять ускорение.

	режим обучающегося.	1 час	
14	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.
15	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения круговой эстафеты.
16	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.
17	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.
18	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веровочка под ногами»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.
19	Кувырок вперед. Группировка.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.

	<p>Перекаты в группировке.</p> <p>Игра «Веревочка под ногами»</p>		
20	<p>Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.</p> <p>Игра «Запрещенное движение»</p>	<p>Групповой</p> <p>1 час</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>
21	<p>Кувырок вперед.</p> <p>Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.</p> <p>«Эстафета с чехардой»</p>	<p>Групповой</p> <p>1 час</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>
22	<p>Кувырок вперед.</p> <p>Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев.</p> <p>«Эстафета с чехардой»</p>	<p>Групповой</p> <p>1 час</p>	<p>Уметь выполнять акробатические элементы.</p>
23	<p>Кувырок назад.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Игра «Запрещенное движение».</p> <p>Развитие координации.</p>	<p>Групповой</p> <p>1 час</p>	<p>Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.</p>
24	<p>Кувырок назад.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Игра «Запрещенное движение».</p>	<p>Групповой</p> <p>1 час</p>	<p>Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.</p>

	Развитие координации.		
25	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.
26	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.
27	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.
28	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.
29	Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках по лыжной подготовке.
30	Передвижение скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Закрепить технику передвижения скользящим шагом.
31	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом.
32	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом.

	быстрый?».		
33	Повороты переступанием вокруг носков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику поворотов переступанием.
34	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом.
35	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику подъема в гору.
36	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику спуска с гор.
37	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику спуска с гор.
38	Попеременный двушажный ход с палками под уклон.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом.
39	Попеременный двушажный ход с палками - учет	Контрольный 1 час	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом.
40	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	Комбинированный 1 час	Владеть приемами самоконтроля на уроках по лыжной подготовке.
41	Переноска лыж на плече. Игры на	Комбинированный	Владеть способами переноски лыж

	лыжах.	1 час	
42	Передвижение на лыжах до 1,5 км, п/и «Снежные снайперы».	Игровой 1 час	Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом.
43	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику спуска с гор в низкой стойке
44	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику спуска и подъема.
45	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.
46	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.
49	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.
50	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час	Уметь вести мяч правильно.

51	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час	Уметь вести мяч правильно.
52	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.
53	Развитие скоростных способностей Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.
54	Челночный бег 3x10 м.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.
55	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	Знать понятие «короткая дистанция».
56	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный	Знать понятие «короткая дистанция».
57	Челночный бег 3x10 м.	1 час	Знать понятие «короткая дистанция».
58	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.
59	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.
60	Эстафеты с прыжками	Соревновательный	Уметь выполнять прыжки через скакалку.

	(со скакалкой).	1 час	
61	СБУ. Бег на выносливость 500м.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.
62	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.
63	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.
64	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.
65	СБУ. Бег на выносливость 500м.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.
66	Резервный урок		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/> , <https://resh.edu.ru/subject/9>