

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ VIII ВИДА №44» г. БРЯНСКА

Рассмотрено:
заседание педагогического совета
МБОУ «Школа коррекции и
развития VIII вида №44»
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено:
директор МБОУ «Школа коррекции и
развития VIII вида №44»
Носова Н.В.
Приказ № 11 от 30.08.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету

«Физкультура»

4 класс

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
Вариант 1**

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Содержание обучения

III. Планируемые результаты

IV. Тематическое планирование

V. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 4а класса (1 вариант), разработана в соответствии со следующими документами:

- Законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), зарегистрирован в Минюсте России» от 3 февраля 2015 года № 35850;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Школа коррекции и развития VIII вида № 44» г. Брянска (в соответствии с ФГОС ОО с УО (ИН).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года № 81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях"»
- Базисным учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (I вариант), утверждённого Приказом Департамента общего и профессионального образования Брянской области от 18.07.2018 № 1180.

-Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе программы для 1-4 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида, под редакцией И.М. Бгажноковой (2011г.).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных

способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Знания о физической культуре». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся.

Основные 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.

Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале третьей, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В раздел « Гимнастика» включены физические упражнения которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно- двигательного аппарата. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения для данной категории детей трудны, так как они забывают свое место в строю, теряются при новом построении. Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм в целом, так и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями, предусматривающими исходное положение стоя, сидя, выполняют упражнения и их положения лежа для разгрузки позвоночника. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью, их выполнения. В отличии от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, а так же дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному

овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе. На занятиях гимнастикой дети должны овладеть навыками лазания и перелазания. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве. Упражнения на поднятие и перемещение грузов имеют прикладной характер(правильный захват, умение нести, мягко опускать.

Гимнастика. Основы знаний: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения:(сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, 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 скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем**: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами**: переключивание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами**: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание

через коня. Вис на рейке, на руках. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок вперед.

Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Раздел « **Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами.

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).Прыжки в длину с места.

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

Важным разделом программы является «**Игры**». Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, внимания, памяти и т.д. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна включать различные соревнования между классами, школами.

-Коррекционные игры

-Игры с элементами общеразвивающих упражнений;

-Игры с бегом и прыжками;

-Игры с бросанием и ловлей и метанием;

-Подвижные игры на основе пионербола;

Учебный план по предмету «Физическая культура» в соответствии ФГОС (1 вариант) входит в обязательную часть учебного плана организации.

Общий объём нагрузки и максимальный объём нагрузки обучающихся определён требованиями Стандарта.

В учебном плане предмет представлен с расчетом по 3 часа в неделю(24 часа – 1 четверть, 24час – 2 четверть, 30 часов – 3 четверть и 24 часов – 4 четверть). Общее количество 102 часа в год. Продолжительность одного урока – 40 минут. При оценивании второклассников с интеллектуальными нарушениями учитываются индивидуальные возможности учащегося, уровень физического развития и двигательные возможности.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
5.	Игры	36	-
Итого:		102	-

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

– несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть 4 класс (24 часа)

● *Резервные уроки*

№

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Дифференциация видов деятельности	
				4«а»	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Легкая атлетика.					
1	Предупреждение травм во время занятий.	1	Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей		Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала		Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

3-4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	2	<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча</p>	<p>Выполняют построение по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют построение по сигналу учителя.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения</p>
5.	Бег с изменением темпа	1	<p>Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой. Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу.</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>

6	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом		Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии.	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности
7.	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча		Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения
8.	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах		Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения

9-10	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	2	<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в заданном направлении.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p> <p>Освоение специально беговых упражнений.</p> <p>Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.</p> <p>Демонстрация техники низкого старта.</p>		<p>Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец</p> <p>Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся.</p> <p>Выполняют упражнения после неоднократного показа учителя.</p> <p>Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример.</p> <p>после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя.</p> <p>Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на образец</p>
11	Ускорения до 30 м	1	<p>Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.</p>		<p>Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.</p> <p>Выполняют бег с низкого старта.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.</p> <p>Выполняют бег с низкого старта.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
12	Прыжки через скакалку на	1	<p>Выполнение ходьбы с различным положением</p>		<p>Выполняют ходьбу с</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным</p>

	двух, на одной ноге		рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений		различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
13-14	Челночный бег 3x5 м, тестирование	2	Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания		Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся. Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре по показу .	Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
15	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием		Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения
16-17	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	2	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими		Выполняют ходьбу с упражнениями	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в

			<p>движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель</p>		<p>для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p>
18-19.	<p>Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками</p>	2	<p>Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища</p>		<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений</p>
20-21	<p>Метание теннисного мяча на дальность</p>	2	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий</p>		<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя</p>
22.	<p>Чередование бега и быстрой ходьбы</p>	1	<p>Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками</p>		<p>Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных и.п</p>	<p>Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных и.п.</p>

23-24	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	2	<p>Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед.</p> <p>Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Выполнение прыжка из правильного исходного положения.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность</p>		<p>Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающихся.</p> <p>Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем</p>	<p>Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя.</p> <p>Прыгают в высоту с места толчком двух ног</p>

II четверть 4 класс (24часа)

Резервные уроки

№

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Дифференциация видов деятельности	
				4«а»	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Гимнастика.					
1	Техника безопасности на уроке. Осанка .	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение сдачи рапорта дежурным.</p> <p>Беседа о правильной осанке.</p> <p>Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>		<p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.</p>	<p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
2	Физические качества	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение сдачи рапорта дежурным.</p> <p>Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие</p>		<p>Выполняют построение по инструкции учителя.</p> <p>Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития</p>	<p>Выполняют построение по команде учителя.</p> <p>Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных</p>

					двигательных способностей и физических качеств человека	способностей и физических качеств человека
3	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом		Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
4-5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	2	Игровые задания на нахождение своего места в строю. Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием		Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога. Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют игровые задания по команде учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
6	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, переходов из упора присев в упор лежа, приседаний, наклонов головы.		Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения

7	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега		Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»
8-9	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	2	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра		Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
10-11	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	2	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания		Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
12	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук,		Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.

			<p>ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.</p> <p>Эстафеты с мячом</p>		<p>правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	<p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>
13	Упражнения с гимнастическими палками	1	<p>Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднятие, подбрасывание и ловля, перешагивание.</p> <p>Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке</p>		<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности</p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем.</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя</p>
14	Упражнения с обручем	1	<p>Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.</p> <p>Выполнение</p>		<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с</p>

			упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание		Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	предметами после показа учителем
15	Упражнения для развития пространственной-дифференцировки.	1	Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей		Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения.	Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
16	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом		Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
17-18	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	2	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, попластунски. Эстафеты с обручем		Выполняют упражнения с предметами. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец.	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в соревновательной деятельности
19-20.	Ходьба по двум параллельно поставленным	2	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и		Выполняют упражнения на равновесие,	Выполняют упражнения на равновесие,

	гимнастическим скамейкам		преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками		преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
21	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке		Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
22	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра		Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
23	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание,		Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя.

			завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку		неоднократно показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	Выполняют упражнения со скакалкой
24	Упражнения с малыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений		Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

III четверть 4 класс (30 часов)

Резервный урок

№

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Дифференциация видов деятельности	
				4«а»	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Гимнастика.					
1	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>		<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p>
2-3	Упражнения с флажками(лентами)	2	<p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне</p>		<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по</p>

			по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание ленты.		движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения с лентой.	показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения с лентой.
4-5	Переноска грузов	2	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, попластунски. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек		Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем. Переносят груз и передают предметы с помощью учителя	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Переносят груз и передают предметы
6.	Упражнения с гантелями. (весом 1-2 кг)	1	Выполнение упражнений с предметом: перекаладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с гантелями в руках, наклоны, приседания, прыжки.		Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
	Игры.					
7	Значение и основные правила закаливания	1	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в		Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и

			<p>затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>		<p>системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.</p>	<p>перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Осваивают правила игры</p>
8-9.	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	2	<p>Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>		<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений.</p> <p>Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий .</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
10-11	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	2	<p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.</p>		<p>Выполняют упражнения со скакалкой. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку .</p>	<p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку.</p>

12-13	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	2	<p>Знакомство с игрой пионербол.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>		<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
14-15	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	2	<p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи</p>		<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
16-18	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	3	<p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение подачи мяча в игре</p>		<p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)</p>	<p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют прием и передачу мяча в паре.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)</p>

19-21	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	3	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе		Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя
22-24	Учебная игра в пионербол	3	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры		Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
25	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели		Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
26	Подвижные игры на развитие основных	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук.		Выполняют ходьбу с различным положением рук	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и

	движений-бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»		Выполнение беговых упражнений. Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве		по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
27-28	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	2	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.		Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
29	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей		Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
30	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами		Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)

IV четверть 4 класс (24 часа)

● *Резервные уроки*

№

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Дата	Дифференциация видов деятельности	
				4«а»	Минимальный уровень	Достаточный уровень
	Игры.					
1-2	Игры на развитие выносливости	2	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра		Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
3-4	Эстафеты на развитие координации	2	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами		Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности .	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
5-6	Переноска предметов, спортивного инвентаря	2	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря		Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения

7.	Подвижная игра «Бой петухов»	1	<p>Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия.</p> <p>Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры</p>	<p>Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)</p>	<p>Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)</p>
8-9.	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	2	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя</p>
10-11	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	2	<p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями</p>

12	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами		Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
	Лёгкая атлетика.					
13-14	Техника бега по дистанции	2	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой		Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп
14-15.	Техника высокого старта	2	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег		Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Начинают бег с высокого старта	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта
16-17	Техника низкого старта	2	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью.		Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий .	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

18-19.	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	2	<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка в высоту.</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий .</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем</p>
20-21	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	2	<p>Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением простейших</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением простейших</p>
22-23	Метание теннисного мяча на дальность	2	<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания .</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания</p>
24.	Бег на скорость до 60 м. Эстафетный бег	1	<p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта</p>	<p>Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют бег с низкого старта.</p>	<p>Выполняют специально-беговые упражнения по показу. Выполняют бег с низкого старта</p>

V. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

«Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы под редакцией И.М. Бгажноковой «Владос», 2011.

Методическая литература

1. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания.- Красноярск, 1987.
2. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно- методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос, 2007-181 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
4. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Terra- Спорт, 2000.
6. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.
7. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
8. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М., 1997.
11. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития /Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.

Для реализации программы материально-техническое обеспечение предмета

включает:

1. Флажки.
2. Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
3. Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
4. Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
5. Игрушки со съёмными деталями.
6. Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
7. Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.
8. Колокольчики.
9. Кубики, кегли и шары пластмассовые.
10. Кубы и кирпичи деревянные, из полимерных материалов.
11. Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
12. Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).
13. Коврики гимнастические.
14. Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
15. Набор для бадминтона.
16. Обручи разных размеров.
17. Гимнастическая стенка.
18. Гимнастические скамейки.
19. Маты гимнастические.
20. Природные материалы: шишки, каштаны.
21. Дорожка для ходьбы «Ёлочка»
22. Балансир «Круглый диск»
23. Дуги для подлезания «Прямоугольные»
24. Стойки для прыжков в высоту.
25. Тренажёр для развития пальцев рук «винтики»
26. Мягкий модуль подвесной «цилиндр подвесной»
27. «Змейка координационная»

- 28.Мат складной 4-х секционный»
- 29.Батут с сеткой.
- 30.Степ-платформы
- 31.Фитнес бол мячи.
- 32Лестница координационная
- 33.Парашют игровой большой и малый.
- 34.Мяч попрыгун.
- 35Дорожка « ручка-ножка».
- 36.Мячи баскетбольные,волейбольные,футбольные.
- 37.Гантели весом 1 кг,2 кг.3кг.
- 38.Диски для переступания.
- 39.Теннисные столы
- 40.Гимнастический козёл.
- 41.Тренажёр брусья навесные.
- 42.Дартс.

В зависимости от задач, стоящих перед учителем, можно использовать любое другое оборудование и материалы.