

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (4 класс) обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для индивидуального обучения на дому для обучающихся с задержкойпсихического развития (вариант 7.1.) на 2019-2020 учебный год составлена в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

**Нормативно-правовые документы, обеспечивающие реализацию программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015;

3. Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 года N 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего− образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 6.10.2009 № 373 (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, 29.12.2014 № 1643,18.05.2015 № 507, 31.12.2015 № 1576);

5.СанПиН, 2.4.2.3286-15 «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 »;

6. Рабочая программа по физической культуре предметной линии учебников системы «ПЕРСПЕКТИВА», авторов А.П. Матвеева.

7.Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);

8. Информационно – методическое письмо «Об организации образования детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательных учреждениях Самарской области» от 24.08.2017 г. № МО – 16-09-01/711 – ТУ;

9. АООП НОО (вариант 7.1) ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский;

10. Положение «Об индивидуальном обучении на дому детей с ограниченными возможностями здоровья в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области средней общеобразовательной школе «Образовательный центр» п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области»;

11. Положение «О текущем контроле и нормах оценки обучающихся с ОВЗ государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» п.г.т. Рощинский муниципального района Волжский Самарской области»;

12. Положение «Об адаптированной рабочей программе для обучения детей с ОВЗ учителя – предметника государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы «Образовательный центр» п.г.т. Рощинский

13. Индивидуальный учебный план обучающегося на 2019 – 2020 учебный год;

14.Устав ГБОУ СОШ «ОЦ» п.г.т. Рощинский.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Предметом обученияфизической культуре в начальной школе детей с ЗПР является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

ОБЩИЕ ЦЕЛИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАДАЧИ ПРЕДМЕТА

***Общей целью*** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

***Задачи программы***

*Образовательные задачи:*

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

5. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

*Развивающие задачи:*

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).

2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.

3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.

4. Обогащение словарного запаса.

***Оздоровительные и коррекционные задачи:***

**1.** Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

2. Активизация защитных сил организма ребёнка.

3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.

4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

*Воспитательные задачи:*

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к

самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Основные направления коррекционной работы на уроках физической культуры, физминутках

I. Совершенствование моторного развития, каллиграфических навыков.

***1. Развитие мелкой моторики рук, координации:***

*–* пальчиковая гимнастика;

*–* упражнения для выработки свободных движений руки;

*–* различные положения пальцев рук, перебор пальцев («Игра на рояле», игра «Кулак, ребро, ладонь» и т.д.);

***2. Развитие зрительно-моторных координации:***

*–* повторение различных движений за ведущим;

*–* упражнения на развитие ориентации в схеме собственного тела;

*–* игры с мячом;

*–* развитие пространственной ориентации.

**3. Развитие слухо - моторных координации:**

*–* выполнение движений по словесной инструкции;

*–* элементы логоритмики;

*–* развитие пространственной ориентации;

*–* развитие чувства ритма.

***4. Совершенствование общего моторного развития:***

*–* развитие чувства равновесия и координации движений.

**Коррекционные возможности предмета:**  Возможности дифференцированного и индивидуального подхода, комплексность обучения, развитие слуховой памяти, устойчивого внимания, коррекция пространственного восприятия, точности движений.

**II. ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР**

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР–наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными Учащиеся с ЗПР – это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех учащихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у учащихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Особенности психического развития детей обуславливают дополнительные **коррекционные задачи**, направленные на развитие мыслительной и речевой деятельности, на повышение познавательной активности детей, на создание условий осмысление выполняемой учебной работы.

**III.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*–*  формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского oбщecтвa;

*–*  формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

*–*  развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

*–*  развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

*–*  формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

*–*  развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

*–*  развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

*–*  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

*–* овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

*–*  формировать умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*–*  формировать способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

*–*  определять цель учебной деятельности и пути ее достижения;

*–*  адекватно оценивать собственное поведение.

*–* формировать умение планировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

*–*  определять наиболее эффективные способы достижения результата;

*–*  осуществлять поиск средств достижения цели и задачи учебной деятельности;

*–*  формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

*–*  овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*–*  умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

*–*  осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,

*–*  адекватно оценивать поведение окружающих;

*–*  готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

*–*  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;

*–*  овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

*–*  формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

*–*  взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

*–*  выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;

*–*  выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности

**По окончании начальной школы учащиеся *должны уметь:***

*–*  планировать  занятия   физическими  упражнениями   в  режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

*–*  излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;

*–*  использовать физическую  культуру как средство укрепления здоровья,   физического   развития   и   физической   подготовленности человека;

*–*  измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

*–*  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам  при  выполнении учебных заданий,  проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

*–* организовывать   и   проводить   со   сверстниками   подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

*–*  соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

*–*  организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

*–*  характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

*–*  выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

*–*  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

*–*  выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**4 КЛАСС**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

***Учащиеся научатся:***

*–*  понимать значение физической культуры для укрепленья здоровья человека;

*–* мотивировать к выполнению закаливающих процедур.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

*–*  *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*

*– положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;*

*– уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.*

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

**Регулятивные:**

***Учащиеся научатся:***

*–*  понимать цель выполняемых действий;

*–*  выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

*–*  адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

*–*  анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);

*–*  вносить коррективы в свою работу.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

*- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;*

*- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*

*- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*

*- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*

*- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

*–*  осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;

*–*  различать, группировать подвижные и спортивные игры;

*–*  характеризовать основные физические качества;

*–*  группировать игры по видам спорта;

*–*  устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

*–*  осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;

*–* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;

*–* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;

*–*  устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

*–* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;

*–*  высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;

*–*  договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

*– выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;*

*– задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;*

*– понимать действия партнёра в игровой ситуации.*

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

***Учащиеся научатся***

**Раздел «Знания о физической культуре»**

*–*  характеризовать технику движений и её основные показатели;

*–*  характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;

*–*  планировать режим дня.

***Учащиеся получат возможность научиться***

*– раскрывать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр;*

*– понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;*

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Учащиеся научатся***

*–* самостоятельно готовиться к занятиям физической культуры;

*–*  подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

***Учащиеся получат возможность научиться***

*– самостоятельно организовывать досуг средствами физической культурой;*

*– измерять резервы организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников.*

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Учащиеся научатся***

*–*  выполнять организующие команды и приемы;

*–*  выполнять акробатические упражнения;

*–*  выполнять опорные прыжки;

*–*  выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, броски набивного мяча, метания малого мяча);

*–*  выполнять игровые действия и приёмы, применяемые в спортивных играх;

*–*  правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.

***Учащиеся получат возможность научиться***

*- самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации;*

*- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях;*

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ.**

 В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:  
  ***знать/понимать:***

*–*о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;  
*–*  о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;  
*–*  о физической нагрузке и способах ее регулирования;

*–*  о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;  
   ***применять:***  
*–*  вести дневник самонаблюдения;  
*–*  выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;  
*–* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;  
*–* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;  
*–* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

*–* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

*–* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

*–* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

*–* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

*–* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

*–* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

*–* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

*–* организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

*–* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

*–* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

*–* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

*–*  выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

***демонстрировать уровень физической подготовленности***

**IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА**

**Знания о физической культуре.**

***Физическая культура.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

***Из истории физической культуры.*** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

***Физические упражнения.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь; с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

***Самостоятельные занятия.*** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнении для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

***Самостоятельные игры и развлечения*.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность*.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группе; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Лёгкая атлетика****. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (I кг) на дальность разными способами.

*Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.*

***Лыжные гонки****.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры****. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижений на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

**4 КЛАСС**

***Основы знаний о физической культуре***

История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

***Способы деятельности***

Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре.

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.

Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

***Физическое совершенствование***.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении).

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений, ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья).

Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

***Физическая подготовка***

***Гимнастика с основами акробатики***: акробатическая комбинация из ранее разученных упражнений (упоры присев и лежа, сед на пятках, с наклоном вперед, назад в стороны, перекаты в плотной группировке, кувырок вперед в группировке, выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны, перевороты из положения лежа на животе и спине); напрыгивание на гимнастического козла в упор, стоя на коленях, с последующим переходом в упор присев, фиксированный мягкий соскок на горку гимнастических матов (строго по диагностике); гимнастическая полоса препятствий из ранее разученных упражнений (передвижение по гимнастической стенке, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием, ползание по-пластунски).

***Легкая атлетика***: прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; низкий старт с небольшим ускорением; метание малого мяча способом «из-за головы» с разбега в вертикальную мишень.

***Подвижные игры:*** на материале гимнастики с основами акробатики — задания на координацию движений типа «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики («Подвижная цель»); на материале лыжной подготовки («Куда укатиться за два шага»); На материале спортивных игр: футбол — эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам;

***баскетбол*** — бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; волейбол — передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «сетбол».

**Основные требования к знаниям и умениям обучающихся 4-х классов**

**Обучающиеся должны *уметь:***

понимать значение укрепления здоровья;

выполнять распоряжения учителя для построений и перестроений в колонну по одному, в шеренгу, в круг, выполнять повороты переступанием;

выполнять основные виды движений рук, ног, туловища;

выполнять серии упражнений ритмической гимнастики;

бросать и ловить мяч;

прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;

сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;

играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, волейбола, футбола;

передвигаться на лыжах в медленном темпе на расстояние 500 м.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды упражнений** | **Показатели физической подготовленности** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| Бег 30м с высокого старта | 7,7-6,9 с | 7,8-7,0 с |
| Прыжок в длину с места | 100-155 см | 85-145 см |
| Прыжок в длину с разбега | Без учета результатов | |
| Метание малого мяча на дальность | Без учета результатов | |
| Ходьба на лыжах (до 500м) | Без учета результатов | |

**Обучающиеся должны *знать:***

правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики упражнениями;

команды *«старт», «финиш»*;

понятие *«длительность бега»*;

влияние бега на состояние здоровья;

элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках;

правила организации игры;

правила техники безопасности на занятиях подвижными играми;

правила техники безопасности на занятиях гимнастики;

признаки правильной осанки;

признаки правильной ходьбы;

признаки правильных прыжков;

названия гимнастических снарядов;

названия элементов акробатики;

значение напряжения мышц;

что такое «*личная гигиена»*;

значение расслабления мышц;

влияние подвижных игр на работоспособность школьников;

правила организации и об инвентаре подвижных игр;

требования к температурному режиму;

основные требования к обуви;

значение занятий лыжами для укрепления здоровья;

значение занятий лыжами для закаливания;

особенности дыхания;

особенности дыхания при подъемах;

правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 класс** | | | | | |
| **№**  **п/п** | **Название раздела** | **По программе**  **(часов)** | **Планируемое количество часов** | | |
| **Количество часов на дому**  **(обучение с учителем)** | **Количество часов заочно (самостоятельное изучение)** | **Количество часов с классом** |
| **1** | Основы знаний | ***4*** | 1 |  | 3 |
| **2** | Гимнастика | ***6*** |  |  | 6 |
| **3** | Легкая атлетика | ***19*** | 1 |  | 18 |
| **4** | Подвижные игры/Спортивные игры | ***44*** | 4 |  | 40 |
| **5** | Оздоровительная и корригирующая гимнастика | ***29*** | 2,5 |  | 26,5 |
|  | **Итого:** | **102 часов** | **8,5 часов** |  | **93,5часов** |

**V. КАЛЕНДАРНО** - **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Название темы урока**  **(\* - темы, изучаемые обзорно)** | | **Количество часов на изучение темы** | | **Элементы содержания образования для детей с ОВЗ, коррекционные задачи** | **Планируемые контрольно-оценочные процедуры (контрольная работа, самостоятельная работа, тест, диктант и т.п.)** | |
|
| **Раздел 1: Знания о физической культуре - 1 час** | | | | | | | | |
| 1 | 05.09 | История физической культуры в России. *Т/Б на уроках физкультуры.* | | 1 | | История физической культуры в России.  ***Коррекционные задачи:*** Расширение кругозора. |  | |
| **Раздел 2: Способы физкультурной деятельности - 1 час** | | | | | | | | |
| 2 | 05.09  *(с классом)* | Оказание первой медицинской помощи. Оказание первой медицинской помощи. | | 0,75 | | Оказание первой медицинской помощи. Оказание первой медицинской помощи.  ***Коррекционные задачи***: Расширение кругозора. |  | |
| **Раздел 3: Физическое совершенствование: Легкая атлетика - 13 часов**  ***Коррекционно-развивающие задачи:***   * Координация движений, устойчивость дыхания. * Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. * Формирование правильной осанки. * Развитие скоростной выносливости. * Развитие выносливости, ловкости. * Развитие мелкой моторики пальцев рук * Развитие силовых способностей. * Укрепление свода стопы. | | | | | | | | |
| 3 | 06.09  *(с классом)* | Бег с высокого старта. | | 0,75 | | Бег с высокого старта.  **Коррекционные задачи:** Развитие скоростной выносливости. Развитие моторики. |  | |
| 4 | 11.09  *(с классом)* | Бег с высокого старта. Подвижная игра «Воробьи вороны» | | 0,75 | | Бег с высокого старта. Подвижная игра «Воробьи вороны»  **Коррекционная работа:**  Различать виды дыхания. Развитие моторики движений. |  | |
| 5 | 12.09  *(с классом)* | Бег с высоким подниманием бедра. | | 0,75 | | Бег с высоким подниманием бедра.  **Коррекционные задачи:** Развитие общей выносливости. Коррекция координации движений при беге. |  | |
| 6 | 13.09  *(с классом)* | Бег на короткие дистанции. | | 0,75 | | Бег на короткие дистанции.  **Коррекционные задачи:** Развитие общей выносливости. Коррекция координации движений при беге. |  | |
| 7 | 18.09  *(с классом)* | Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Наперегонки». | | 0,75 | | Бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Наперегонки».  **Коррекционные задачи:** Развитие общей выносливости. |  | |
| 8 | **19.09** | **Бег с прыжками и ускорением.** *Т/Б на уроках физкультуры.* | | **1** | | Бег с прыжками и ускорением.  **Коррекционные задачи:** Развитие общей выносливости.  Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. |  | |
| 9 | 20.09  *(с классом)* | Низкий старт. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний» | | 0,75 | | Низкий старт. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний»  **Коррекционные задачи:** Развитие координации движений. |  | |
| 10 | 25.09  *(с классом)* | Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. | | 0,75 | | Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.  **Коррекционные задачи:** Развитие общей выносливости. Координация движений, устойчивость дыхания. |  | |
| 11 | 26.09  *(с классом)* | Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево). | | 0,75 | | Прыжки на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево).  **Коррекционные задачи:** Развитие общей выносливости. Укрепление свода стопы. Развитие координации движений. |  | |
| 12 | 27.09  *(с классом)* | Прыжки с проведением вперёд и назад. | | 0,75 | | Прыжки с проведением вперёд и назад  **Коррекционные задачи:** Развитие координации движений. |  | |
| 13 | 02.10  *(с классом)* | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Подвижная цель» | | 0,75 | | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Подвижная цель»  **Коррекционные задачи:** Развитие общей выносливости. Развитие координации движений, устойчивость дыхания |  | |
| 14 | 03.10  *(с классом)* | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | 0,75 | | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».  **Коррекционные задачи:** Развитие предметной ловкости. Развитие координации движений. |  | |
| 15 | 04.10  *(с классом)* | Прыжки через скакалку. | | 0,75 | | Прыжки через скакалку.  **Коррекционные задачи:** Развитие координации движений. Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. | *Контрольное упражнение.* | |
| **Раздел 4: Способы физкультурной деятельности - 1 ч** | | | | | | | | |
| 16 | 16.10  *(с классом)* | Измерение частоты сердечных сокращений | | 0,75 | | Измерение частоты сердечных сокращений.  **Коррекционные задачи**: Расширение кругозора. |  | |
| **Раздел 5: Физическое совершенствование: Легкая атлетика - 8 ч**  ***Коррекционно-развивающие задачи:***   * Координация движений, устойчивость дыхания. * Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. * Формирование правильной осанки. * Развитие скоростной выносливости. * Развитие выносливости, ловкости. * Развитие мелкой моторики пальцев рук. * Развитие силовых способностей. * Укрепление свода стопы. | | | | | | | | |
| 17 | 17.10  *(с классом)* | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)». | | 0,75 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».  **Коррекционные задачи:**  Развитие общей выносливости. Развитие координации движений. | |  |
| 18 | 18.10  *(с классом)* | Прыжки в длину и высоту с места | | 0,75 | | Прыжки в длину и высоту с места  **Коррекционные задачи:**  Развитие координации движений. | |  |
| 19 | 23.10  *(с классом)* | Метания большого мяча от груди. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | 0,75 | | Метания большого мяча от груди. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».  **Коррекционные задачи:**  Развитие силовых способностей. Развитие моторики крупных и мелких групп мышц. | |  |
| 20 | **24.10** | **Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.** | | **1** | | Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.  **Коррекционные задачи:**  Развитие силовых способностей. Развитие моторики крупных и мелких групп мышц. Развитие меткости. | |  |
| 21 | 25.10  *(с классом)* | Метания малого мяча на дальность и в цель. | | 0,75 | | Метания малого мяча на дальность и в цель.  **Коррекционные задачи:**  Развитие мелкой моторики пальцев рук. Развитие силовых способностей. Развитие меткости. | |  |
| 22-23 | 30.10  *(с классом)*  31.10  *(с классом)* | Метание теннисного мяча на дальность и в цель. | | по  0,75 | | Метание теннисного мяча на дальность и в цель  **Коррекционные задачи:**  Развитие мелкой моторики пальцев рук. Развитие силовых способностей. | |  |
| 24 | 01.11  *(с классом)* | Тестирования. Метания на дальность и в цель. | | 0,75 | | Метания на дальность и в цель.  **Коррекционные задачи:**  Развитие мелкой моторики пальцев рук. Развитие координации движений. | | Контрольное упражнение. |
| **Раздел 6: Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики - 6 часов**  ***Коррекционно-развивающие задачи:*** 1.Формирование правильной осанки; 2. Основных положений рук, ног, туловища; 3.Развитие силовых способностей; 4.Развитие гибкости; 5.Развитие мелкой моторики пальцев ног; 6. Развитие силовых способностей; 7.Развитие координации движений. | | | | | | | | |
| 25 | 06.11  *(с классом)* | Движения и передвижения строем. | | 0,75 | | Движения и передвижения строем.  **Коррекционные задачи:** Развитие координации движений. Формирование осанки. | |  |
| 26 | 07.11  *(с классом)* | Строевые действия в шеренге и колонне. | | 0,75 | | Строевые действия в шеренге и колонне.  **Коррекционные задачи**: Координация движений, устойчивость дыхания. Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. | |  |
| 27 | 08.11  *(с классом)* | Выполнение строевых команд | | 0,75 | | Выполнение строевых команд  **Коррекционные задачи:** Формирование осанки. Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. | |  |
| 28 | 13.11  *(с классом)* | Акробатика. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев. | | 0,75 | | Акробатика. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев.  **Коррекционные задачи:** Развитие силовых способностей. Развитие гибкости. | |  |
| 29 | 14.11  *(с классом)* | Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. | | 0,75 | | Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения  **Коррекционные задачи:** Развитие силовых способностей. | |  |
| 30 | 15.11  *(с классом)* | Акробатические комбинации. | | 0,75 | | Акробатические комбинации.  **Коррекционные задачи:** Развитие гибкости. | | Контрольное упражнение. |
|  | **Раздел 7: Знания о физической культуре - 1 час** | | | | | | | |
| 31 | 27.11  *(с классом)* | От чего зависит физическая нагрузка. | | 0,75 | | От чего зависит физическая нагрузка.  ***Коррекционные задачи:*** Расширение кругозора. | |  |
| **Раздел 8: Способы физкультурной деятельности - 1 час** | | | | | | | | |
| 32 | **28.11** | **Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями** | | 1 | | Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями.  ***Коррекционные задачи***: Расширение кругозора | |  |
| **Раздел 9: Физическое совершенствование: Гимнастика с основами акробатики - 16 часов**   * Развитие моторики. * Формирование правильной осанки. * Основных положений рук, ног, туловища. | | | | | | | | |
| 33-34 | 29.11  *(с классом)*  03.12  *(с классом)* | Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. | | по  0,75 | | Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы.  **Коррекционные задачи**: Правильная согласованная работа рук и ног. Развитие моторики движений . | |  |
| 35 | 04.12  *(с классом)* | Висы и упоры. Строевые упражнения | | 0,75 | | Висы и упоры. Строевые упражнения  **Коррекционные задачи**: Координация движений, устойчивость дыхания. Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. | |  |
| 36 | 05.12  *(с классом)* | Упражнения на гимнастической скамейке | | 0,75 | | Упражнения на гимнастической скамейке  **Коррекционные задачи**: Формирование правильной осанки. Основных положений рук, ног, туловища. | |  |
| 37 | 06.12  *(с классом)* | Передвижение по гимнастической стенке | | 0,75 | | Передвижение по гимнастической стенке.  ***Коррекционные задачи****:* Формирование правильной осанки. Основных положений рук, ног, туловища. | |  |
| 38 | 11.12  *(с классом)* | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. | | 0,75 | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие моторики движений. Координация движений, устойчивость дыхания. | |  |
| 39 | 12.12  *(с классом)* | Преодоление полосы препятствий с передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | | 0,75 | | Преодоление полосы препятствий с передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  ***Коррекционные задачи****:* Координация движений, устойчивость дыхания. | |  |
| 40-41 | 13.12  *(с классом)*  18.12  *(с классом)* | Стойка на лопатках | | по  0,75 | | Стойка на лопатках  ***Коррекционные задачи****:* Формирование правильной осанки. Основных положений рук, ног, туловища. | |  |
| 42 | 19.12  *(с классом)* | Тестирования наклона из положения стоя | | 0,75 | | Тестирования наклона из положения стоя  ***Коррекционные задачи****:* Формирование правильной осанки. Основных положений рук, ног, туловища. | |  |
| 43 | 20.12  *(с классом)* | Игровые упражнения с кувырками | | 0,75 | | Игровые упражнения с кувырками  ***Коррекционные задачи****:* Развитие и формирование соревновательного момента. | |  |
| 44 | 25.12  *(с классом)* | Тестирования подтягивания в висе и отжимания | | 0,75 | | Тестирования подтягивания в висе и отжимания  ***Коррекционные задачи****:* Координация движений, устойчивость дыхания. | |  |
| 45 | **26.12** | **Мост из положения лежа на спине.** | | **1** | | Мост из положения лежа на спине  ***Коррекционные задачи****:* Формирование правильной осанки. Основных положений рук, ног, туловища. | |  |
| 46 | 27.12  *(с классом)* | Мост из положения лежа на спине. | | 0,75 | |
| 47 | 09.01  *(с классом)* | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30сек. | | 0,75 | | Подъем туловища из положения лежа на спине за 30сек.  ***Коррекционные задачи****:* Формирование правильной осанки. Основных положений рук, ног, туловища. | | Контрольное упражнение. |
| 48 | 10.01  *(с классом)* | Выполнение акробатических комбинаций. | | 1 | | Выполнение акробатических комбинаций.  **Коррекционные задачи**: Формирование правильной осанки. Основных положений рук, ног, туловища. | |  |
| **Раздел 10: Знания о физической культуре - 1 час** | | | | | | | | |
| 49 | 15.01  *(с классом)* | ТБ во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи. | | 1 | | ТБ во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.  ***Коррекционные задачи***: Расширение кругозора. | |  |
| **Раздел 11: Способы физкультурной деятельности - 1 ч** | | | | | | | | |
| 50 | 16.01*(с классом)* | Игры и развлечения в зимнее время года. | | 1 | | Игры и развлечения в зимнее время года.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие скоростной выносливости | |  |
| **Раздел 12: Физическое совершенствование: Подвижные игры с элементами волейбола - 16 часов**  ***Коррекционно-развивающие задачи:***   * Развитие и формирование соревновательного момента. * Развитие координации движений * Развитие предметной ловкости * Расширение кругозора * Развитие мелкой моторики пальцев рук * Развитие меткости. | | | | | | | | |
| 51 | 17.01  *(с классом)* | Правила ТБ на уроках волейбола. | | 1 | | Правила ТБ на уроках волейбола.  ***Коррекционные задачи****:* Расширение кругозора | |  |
| 52-53 | 22.01  *(с классом)*  23.01  *(с классом)* | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | | 2 | | Овладение элементарными умениями в ловле и *передачах мяча.*  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие моторики крупных и мелких групп мышц. | |  |
| 54-55 | 24.01  *(с классом)*  29.01  *(с классом)* | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча двумя руками. | | 2 | | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча двумя руками.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие моторики крупных и мелких групп мышц. | |  |
| 56 | **30.01** | **Приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.** | | **1** | | Приём и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие моторики крупных и мелких групп мышц. Развитие координации движений. | |  |
| 57-58 | 31.01  *(с классом)*  05.02  *(с классом)* | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | | 2 | | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. | |  |
| 59-60 | 06.02  *(с классом)*  07.02  *(с классом)* | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». | | 2 | | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»  **Коррекционные задачи**: Развитие координации движений. Развитие моторики крупных и мелких групп мышц. | |  |
| 61-62 | 12.02  *(с классом)*  13.02  *(с классом)* | Подвижная игра мини-волейбол. | | 2 | | Подвижная игра мини-волейбол  **Коррекционные задачи**: Развитие и формирование соревновательного момента. | |  |
| 63 | 14.02  *(с классом)* | Игра «Выстрел в небо» | | 1 | | Игра «Выстрел в небо»  **Коррекционные задачи**: Развитие координации движений. | |  |
| 64-65 | 19.02  *(с классом)*  20.02  *(с классом)* | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. | | 2 | | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.  **Коррекционные задачи**: Развитие координации движений. | | Контрольное упражнение. |
| 66. | 21.02  *(с классом)* | Подвижная игра «Пионербол» | | 1 | | Подвижная игра «Пионербол»  ***Коррекционные задачи****:* Развитие моторики крупных и мелких групп мышц. | |  |
| **Раздел 13: Знания о физической культуре - 1 час** | | | | | | | | |
| 67 | 04.03  *(с классом)* | Закаливание организма. | | 1 | | Закаливание организма.  ***Коррекционные задачи****:* Расширение кругозора | |  |
| **Раздел 14: Способы физкультурной деятельности - 1 час** | | | | | | | | |
| 68 | **05.03** | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | | **1** | | Подвижные игры с элементами спортивных игр  ***Коррекционные задачи****:* Обучение правильному дыханию при игре в мяч. | |  |
| **Раздел 15: Физическое совершенствование: Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8 часов**  ***Коррекционно-развивающие задачи:***   * Развитие и формирование соревновательного момента. * Развитие координации движений. * Развитие предметной ловкости. * Развитие и формирование соревновательного момента. | | | | | | | | |
| 69 | 06.03  *(с классом)* | | Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. | 1 | Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | |  |
| 70-71 | 11.03  *(с классом)*  12.03 | | Ведение и передача мяча. | 2 | Ведение и передача мяча.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | |  |
| 72 | 13.03  *(с классом)* | | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | |  |
| 73-74 | 18.03  *(с классом)*  19.03  *(с классом)* | | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 2 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | | Учебная игра по упрощенным правилам. |
| 75 | 20.03  *(с классом)* | | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель». | 1 | Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игра «Подвижная цель».  ***Коррекционные задачи****:* Развитие и формирование соревновательного момента. | | |  |
| 76 | 25.03  *(с классом)* | | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы». | 1 | Ловля и передача мяча в кругу. Игра «Снайперы».  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | |  |
| **Раздел 16: Физическое совершенствование: Легкая атлетика - 5 часов**  ***Коррекционно-развивающие задачи:***   * Координация движений, устойчивость дыхания. * Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. * Развитие моторики. * Развитие координации движений. * Развитие скоростной выносливости | | | | | | | | |
| 77-78 | 26.03  *(с классом)*  27.03  *(с классом)* | | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания | 2 | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания  ***Коррекционные задачи****:* Воспитание правильной осанки  Профилактика плоскостопия и укрепление свода стопы. | | |  |
| 79-80 | 01.04  *(с классом)*  **02.04** | | **Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».** | 2 | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. | | |  |
| 81 | 03.04  *(с классом)* | | Беговые упражнения | 1 | Беговые упражнения  ***Коррекционные задачи****:* Развитие силовых способностей. | | | Контрольное упражнение. |
| **Раздел 17: Способы физкультурной деятельности - 1 час** | | | | | | | | |
| 82 | 08.04  *(с классом)* | | Игры и развлечения в летнее время года. | 1 | Игры и развлечения в летнее время года.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие скоростной выносливости | | |  |
| **Раздел 18: Физическое совершенствование: Подвижные игры с элементами спортивных игр - 20 часов**  ***Коррекционно-развивающие задачи:***   * Развитие и формирование соревновательного момента. * Координация движений, устойчивость дыхания. * Закрепление ритма, темпа в ходьбе и беге. | | | | | | | | |
| 83-84 | 09.04  10.04  *(с классом)* | | Метания на дальность и в цель. | 2 | Метания на дальность и в цель.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие скоростной выносливости. | | |  |
| 85-89 | 22.04  23.04  24.04  28.04  29.04  *(с классом)* | | Игра «Пионербол». | 5 | Игра «Пионербол».  ***Коррекционные задачи****:*  Развитие координации движений. Развитие скоростной выносливости. | | |  |
| 90-93 | 30.04  *(с классом)*  06.05  *(с классом)*  **07.05**  08.05  *(с классом)* | | **Прием и передача мяча в волейболе.** | 4 | Прием и передача мяча в волейболе  ***Коррекционные задачи****:* Развитие скоростной выносливости. | | |  |
| 94-95 | 13.05  *(с классом)*  14.05  *(с классом)* | | Остановка катящего мяча. | 2 | Остановка катящего мяча  ***Коррекционные задачи****:* | | |  |
| 96-97 | 15.05  *(с классом)*  20.05  *(с классом)* | | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. | 2 | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | |  |
| 98-99 | 21.05  *(с классом)*  22.05  *(с классом)* | | Обводка стоек. Футбол по упрощённым правилам. | 2 | Обводка стоек. Футбол по упрощённым правилам.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | |  |
| 100 | 27.05  *(с классом)* | | Учебная игра в футбол по упрощённым правилам. | 1 | Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | |  |
| 101-102 | **28.05**  29.05  *(с классом)* | | **Подвижные игры с мячом** | 2 | Подвижные игры с мячом  ***Коррекционные задачи****:* Развитие координации движений. Развитие предметной ловкости. | | |  |

**VI. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |
| --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| ***Основная литература для учителя*** | |
| 1. | Примерная программа начального общего образования. ФГОС. В 2-х частях. - М.: Просвещение, 2010. |
| 2. | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2010. |
| 3. | Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы. М.: Просвещение. |
| 4. | Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник 4 классы. |
| ***Дополнительная литература для учителя*** | |
| 1. | ПатрикеевА.Ю., Артуманов С.Г. Физическая культура. Система уроков по учебнику А.П. Матвеева. – Волгоград: Учитель,2013. |
| ***Технические средства обучения*** | |
| 1. | Музыкальная колонка mp3 |
| ***Учебно-практическое оборудование*** | |
| 1. | Палка гимнастическая |
| 2. | Скакалка детская |
| 3. | Кегли |
| 4. | Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые мячи (мягкие) |
| 5. | Обруч железный и пластиковый детский |
| 6. | Флажки разметочные |
| 7. | Рулетка измерительная |
| 8. | Лыжи детские (в личном пользовании учеников) |
| 9. | Аптечка |

**VII. ПРИЛОЖЕНИЕ (КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ)**

***Критерии и нормы оценки знаний, умений и специальных навыков обучающихся.***

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

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

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

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но

влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

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

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

**«5» -** упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

**«4»** - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки,

например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

**«3»** - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя

незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении

амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

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

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Текущие оценки выставляются на каждом уроке.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

**Критерии оценки проверочных работ**

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО. Контрольные нормативы по физической культуре для обучающихся 1-4 классов с ЗПР проводятся с использованием тех же оценочных материалов, что и для обучающихся начальных классов.

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

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

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

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

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**4 КЛАСС**

**1. Олимпийские игры современности стали проводится:**

А) с 1896г

Б) с 1900г

В) с1902г

**2. Какой вид спорта не считается олимпийским?**

А) футбол

Б) теннис

В) фрисби

**3. Вид спорта где сочетаются лыжная гонка со стрельбой:**

А) триатлон

Б) биатлон

В) полиатлон

**4. Как звали знаменитого отечественного вратаря получившего звание лучшего игрока Европы?**

А) Лев Яшин

Б) Ринат Дасаев

В) Станислав Черчесов

**5. Перечислить основные физические качества человека.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. От чего зависит физическая нагрузка?**

А) от скорости и продолжительности выполнения упражнения

Б) от веса собственного тела

В) от физических способностей

**7. Сколько игроков находятся на площадке в волейбольной команде?**

А) 5

Б) 6

В) 7

**8. При обморожении конечности следует:**

А) растереть поврежденную конечность мягкой сухой тканью

Б) растереть поврежденное место снегом

В) дать пострадавшему обезболивающие средство

**9. Как называется гимнастический снаряд через который выполняется опорный прыжок?**

А) батут

Б) гимнастический мат

В) гимнастический конь

**10. Способ прыжка в высоту изучаемый в школе на уроках физкультуры называется:**

А) «перепрыгивание»

Б) «перешагивание»

В) «перелетание»