

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ школы-
интерната им. И.Е.Егорова
«3» сентября 2018 г.



Е.В. Попова




СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
«31» августа 2018 г.



Н.А. Востродымова

РАСМОТРЕНО
на заседании
учителей прикладного цикла

Протокол №1
от «30» августа 2018 г.
 С.А. Лебедева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическое воспитание»

для обучающихся с умственной отсталостью

4 класс

г.о. Новокуйбышевск

2018-2019 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 класс

По учебному предмету «Физическое воспитание» обучающийся научится (обязательный минимум содержания):

- соблюдать правила поведения на воде и гигиенические правила;
- выполнять правила подвижных игр, организовывать их самостоятельно.
- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих; оказывать первую помощь;
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять упражнения основной гимнастике на месте и в движении;
- свободно владеть мячом (разного диаметра), выполнять упражнения в метании на дальность и в цель;
- выполнять ранее изученные виды прыжков, включать их в самостоятельную деятельность;
- сохранять устойчивое равновесие на разновысоких опорах, при выполнении акробатических элементов;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности элементами спортивных игр: баскетбола, футбола, бадминтона, хоккея;
- выполнять задания в процессе катания на санках и скольжения по ледяным дорожкам.

По учебному предмету «Физическое воспитание» обучающийся получит возможность научиться: (максимальный объем содержания учебного курса):

- выполнять различные лыжные ходы, проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 2 км;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики и силовой подготовки;
- выполнять торможение правым и левым коньками, выполнять повороты в движении на двух ногах и приставными шагами вправо, влево, по дуге. Выполнять движение по дуге с отталкиванием только правым коньком. Свободное катание до 3 мин.

Основные требования к умениям учащихся 4 класса:

Уметь:

- Выполнять простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- Подготавливать спортивную форму к занятиям, переодеваться;
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках;
- Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке;
- Метать на дальность и на меткость;
- Выполнять высокий старт.

Знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Название снарядов и гимнастических элементов;
- Иметь понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- Значение утренней зарядки;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 КЛАСС

Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика. Основная стойка.

Строевые упражнения. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Лыжная подготовка. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры. «Два сигнала», «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическое воспитание» для обучающихся с УО 4 класса

№ урока	Изучаемая тема	Кол-во часов	Дата проведения	Знания и умения	Средства обучения	Формы организации	Способы контроля	Коррекционные задачи
	Лёгкая атлетика	15						
1	Лёгкая атлетика	1		Правила безопасности. Кратко рассказать о предмете «Физическая культура». Прыжки в длину с разбега. Строевые упражнения. Пространственные ориентировки.	Инструкции по ТБ	Урок-соревнование	Подпись в журнале ТБ, беседа	Формирование правильной осанки
2	Лёгкая атлетика	1		Поведение на спортивной площадке Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега	Секундомер, метр	Весёлые старты	Беседа. Наблюдение	Развитие скоростной выносливости
3	Лёгкая атлетика	1		Правила поведения на уроке лёгкой атлетики. Предупреждение травматизма. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Профилактика и коррекционные упражнения	Метр	Ловкие, умелые, сильные и смелые	Беседа	Развитие координации движений
4	Лёгкая атлетика	1		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Профилактика и коррекционные упражнения	Метр Мячи	Путешествие в Спортландию	Учёт Наблюдение	Развитие мелкой моторики пальцев рук
5	Лёгкая атлетика	1		Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью. Метание мяча на дальность. Профилактика и коррекционные упражнения. Бег 1000 м.	Мячи	Урок-эстафета	Беседа Наблюдение Учёт	Развитие выносливости, ловкости
6	Лёгкая атлетика	1		Прыжки в длину с разбега. Прыжки через скакалку за 15 сек	Скакалки, секундомер	Урок-соревнование	Контрольный урок	Развитие общей выносливости
7	Лёгкая атлетика	1		Метание мяча на дальность. Игра «Я салка»	Мячи	Урок-игра	Наблюдение	Развитие силовых способностей
8	Лёгкая атлетика	1		Бег 30 м. Упражнения на осанку. Строевые упражнения. Игра		Подвижные игры	Наблюдение	Развитие силовых способностей

				«Третий лишний»				
9	Лёгкая атлетика	1		Прыжковые упражнения: -с высоким подниманием бедра -с ноги на ногу -на правой, левой ноге -с ускорением Прыжки в высоту	Маты, стойки, планки	Путешествие в Спортландию	Наблюдение	Развитие общей выносливости
10	Лёгкая атлетика	1		Прыжки в высоту способ «Перешагивание»	Маты, стойки, планки	Урок-соревнование	Наблюдение	Развитие координации движений
11	Лёгкая атлетика	1		Прыжки в высоту способ «Перешагивание»	Маты, стойки, планки	Урок-соревнование	Наблюдение	Развитие координации движений
12 13 14 15	Лёгкая атлетика	4		Прыжки в высоту способ «Перешагивание»	Маты, стойки, планки	Урок-соревнование	Наблюдение	Укрепление свода стопы
	Подвижные игры	3						
16	Подвижные игры	1		Здоровы образ жизни, отказ от вредных привычек. Строевые упражнения. Игра «Перестрелка»	Мячи	Уро-игра	Беседа	Развитие координации движений
17	Подвижные игры	1		Строевые упражнения. Профилактические и коррекционные упражнения. Игра «Перестрелка»	Мячи	Урок-игра	Наблюдение	Развитие предметной ловкости
18	Подвижные игры	1		Эстафета с предметами. Игра «Два Мороза»	Мячи, обручи, скакалки	Урок-игра	Наблюдение	Развитие координации движений
	Гимнастика	9						
19	Гимнастика	1		Значение утренней гимнастики. Лазание по канату. Упражнения в равновесии, ходьба по скамейке, подъём на четвереньках. Упражнения с мячами.	Маты, инструкционные карточки, жетоны, мячи	Комбинированный урок	Беседа Наблюдение	Расширение кругозора. Формирование осанки
20	Гимнастика	1		ОФУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: подъём по наклонной скамейке	Инструкционные карточки, перекладина Гимнастические	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие силовых способностей

				на животе, подтягиваясь руками -висы -упражнения с гимнастическими палками -акробатика -лазание по канату.	палки, маты, гантели			
21	Гимнастика	1		Равновесие. Ходьба по рейке через препятствие. Упражнения с ОФУ со скакалкой. -упражнения с обручами -акробатика -лазание по канату	Обручи, скакалки, канат, инструкционные карточки	Комбинированный урок	Страховка. Правила безопасности	Развитие гибкости
22	Гимнастика	1		ОФУ с мешками. Равновесие, ходьба по рейке на плоскости, руки на пояс, подъём по гимнастической лестнице разноимённым способом, сесть верхом на скамейку спуститься на животе, головой вниз. -акробатика -упражнения с мячами -канату	Маты, инструкционные карточки, жетоны, гантели	Комбинированный урок	Наблюдение	Укрепление свода стопы
23	Гимнастика	1		ОФУ с мешочками стоя на пеньках. Упражнения с платочками. Акробатика. Равновесие, ходьба по скамейке, спуск сидя. Упоры. Висы.	Пеньки, мешочки, маты, инструкционные карточки	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие мелкой моторики пальцев ног
24	Гимнастика	1		ОФУ без предмета. Ползание одноименным способом. Упражнения со скакалкой. Канат. Навесная лестница. Акробатика	Маты, инструкционные карточки, скакалки, гантели	Комбинированный урок	Проверка выполнения комплекса. Следить за техникой выполнения.	Развитие силовых способностей
25	Гимнастика	1		ОФУ с гимнастической палкой. Упоры. Упражнения с мячами сидя на пеньках. Акробатика. Равновесие	Пеньки, мешочки, маты, инструкционные карточки	Комбинированный урок	Наблюдение	Формирование осанки
26	Гимнастика	1		Строевые упражнения. ОФУ со скакалкой. Упражнения с мячами. Акробатика. Канат. Висы.	Скакалки, жетоны, маты, инструкционные карточки	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие координации движений

27	Гимнастика	1		Строевые упражнения. ОФУ с мешочками. Упражнения с обручами. Акробатика. Равновесие. Канат.	Обручи, маты, гантели, жетоны	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие гибкости
	Подвижные игры	5						
28	Спортивные игры. Баскетбол			Ведение мяча на месте, в движении, передача мяча. Эстафета с б/б мячами	б/б мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие координации движений
29	Спортивные игры. Баскетбол	1		Ведение мяча, передача мяча в парах, ведение два шага - передача мяча. Эстафета	б/б мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие предметной ловкости
30	Подвижные игры	1		Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения «Перестрелка»	Мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие предметной ловкости
31 32	Подвижные игры	2		Строевые упражнения. Пространственная ориентировка. Игры с мячами	Мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие предметной ловкости
	Лыжная подготовка	13						
33	Лыжная подготовка	1		Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Укладка лыж на снег, надевание креплений. передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. Профилактические и дыхательные упражнения. отработка длительного и полного выхода. Игра «Я салка» на лыжах	Лыжи	Комбинированный урок	Беседа Наблюдение	Расширение кругозора Развитие координации движений
34	Лыжная подготовка	1		Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. Профилактические и дыхательные упражнения.	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Укрепление свода стопы
35	Лыжная подготовка	1		Передвижение ступающим шагом. Прохождение дистанции до 5000м. Профилактические и дыхательные упражнения.	Лыжи	Комбинированный урок	Учёт	Развитие координационных способностей
36	Лыжная подготовка	1		Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции 500 м	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие координационных способностей

37	Лыжная подготовка	1		Скользкий шаг без палок. Спуск со склона 15-20 градусов. Прохождение дистанции 500 м	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростных способностей
38	Лыжная подготовка	1		Скользкий шаг без палок. Спуск со склона. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 500 м	Лыжи	Комбинированный урок	Совершенствование Наблюдение	Развитие координационных способностей
39	Лыжная подготовка	1		Скользкий шаг без палок. Спуск со склона. Подъём ступающим шагом.	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие общей выносливости
40	Лыжная подготовка	1		Скользкий шаг без палок. Спуск со склона. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 800 м. Игра «Кто самый быстрый?»	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие координационных способностей
41	Лыжная подготовка	1		Скользкий шаг без палок. Спуск со склона. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 800 м. Игра «Кто самый быстрый?»	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростных способностей
42	Лыжная подготовка	1		Скользкий шаг без палок. Спуск со склона. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 800 м. Линейная эстафета в горку.	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростных способностей
43	Лыжная подготовка	1		Скользкий шаг без палок. Спуск. Подъём. Линейная эстафета в горку.	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростной выносливости
44 45	Лыжная подготовка	2		Скользкий шаг без палок. Прохождение дистанции до 800 м. Игра «Я салка»	Лыжи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие общей выносливости
	Подвижные игры	17						
46	Подвижные игры	1		ОФУ со скакалкой. Эстафета с б/б мячами. Повороты на месте	б/б мячи Скакалки	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие предметной ловкости
47	Подвижные игры	1		ОФУ со скакалкой. Игра «Я салка» с различными вариантами. Строевые упражнения. «Перестрелка»	мячи Скакалки	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие предметной ловкости
48	Подвижные игры	1		ОФУ с мешочками. Строевые упражнения. «Перестрелка»	Мешочки	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие координации

								движений
49	Подвижные игры	1		ОФУ с гимнастическими палками. Дыхательный комплекс. Эстафета с мячами	мячи гимнастические палки	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие мелкой моторики пальцев рук
50	Подвижные игры	1		ОФУ без предмета. Эстафета с б/б мячами. «Перестрелка»	б/б мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростных качеств
51 52	Подвижные игры	2		ОФУ без предмета. Эстафета с предметами. Выбери правильный ответ	Инструкционные карточки	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие мелкой моторики пальцев рук
53	Подвижные игры	1		Расширенное представление о пространстве: слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, друг за другом, через одного, вдали. ОФУ без предмета. Ходьба в присядке, на носках, пятках. Низкий старт. Бег с ускорением с различным исходным положением. Игра «Самый быстрый»	Мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростных качеств
54	Подвижные игры	1		Построение в колонну, шеренгу, в пары, в круг. Игра «Быстро встать в колонну», «Построй круг». ОФУ без предмета. Приставной шаг боком, вперёд. Медленный бег до 2 мин. Игра «Перестрелка». Метание в цель по подвижной цели.	Малые мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие меткости
55	Подвижные игры	1		Размыкание приставным шагом. ОФУ с гимнастическими палками. Бег до 2 мин. Метание в цель по подвижной цели.	Малые мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие меткости
56	Подвижные игры	1		Строевые упражнения. Бег до 3 мин. Метание в цель.	Мячи для метания	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие мелкой моторики пальцев рук
57	Подвижные игры	1		Строевые упражнения. Челночный бег 3x10 м. метание в цель. «Перестрелка». Упражнения на силу рук	мячи для метания	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие силовых качеств
58	Подвижные игры	1		Ориентировка в пространстве. ОФУ с гимнастическими	в/б мячи, кубики	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростной

				палками. Челночный бег 3х10 м. Ведение в/б мяча шагом и бегом				выносливости
59	Подвижные игры	1		Строевые упражнения. ОФУ без предмета. Ведение мяча от груди двумя руками. Игра	б/б мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростной выносливости
60	Подвижные игры	1		Правила безопасности при метании. Эстафета с б/б мячом. Игра.	в/б мячи, б/б мячи	Комбинированный урок	Беседа Наблюдение	Расширение кругозора Развитие общей выносливости
61	Подвижные игры	1		Строевые упражнения. Эстафета. Игра	в/б мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие координации движений
62	Подвижные игры	1		Ориентировка в пространстве. Многоскоки. Эстафета с б/б мячом. Игра.	б/б мячи, малые мячи	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростной выносливости
	Лёгкая атлетика	6						
63	Лёгкая атлетика	1		Метание мяча на дальность. Низкий старт. Многоскоки. Эстафета с этапом. Игры	Малые мячи	Комбинированный урок	Учёт	Развитие скоростной выносливости
64	Лёгкая атлетика	1		Правила поведения на воде. Закаливание. Бадминтон. Игры с мячами. Метание мяча на дальность. Бег 30 м .	Бадминтон Мячи	Комбинированный урок	Беседа	Расширение кругозора. Развитие координационных способностей
65	Лёгкая атлетика	1		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Бег 1000 м.	Секундомер Метр. Мячи для метания	Комбинированный урок	Наблюдение Учёт	Развитие скоростных способностей
66	Лёгкая атлетика	1		Бег до 6 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Игры.	Метр Мячи для метания	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие выносливости
67 68	Лёгкая атлетика	2		Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Игры	Секундомер Метр. Мячи для метания	Комбинированный урок	Наблюдение	Развитие скоростных способностей