

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр» с. Александровка  
муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

« Рассмотрено »  
МО учителей  
начальных классов  
« 29 » 08 20 18 г.  
Руководитель МО  
Пафнутьева Т.В.

« Согласовано »  
зам. дир. по УР  
Волынкина Е.А.  
« 30 » 08 20 18 г

« Утверждаю »  
директор школы  
Егорова Н.А.  
« 30 » 08 20 18 г



## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»  
в 4 классе  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ЗПР  
( обучение на дому)

2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составила:

учитель начальных классов

Пафнутьева Т.В.

## **Календарно-тематическое планирование уроков**

По физической культуре в 4 классе

**Учитель:** Пафнутьева Татьяна Васильевна

**По учебному плану** отведено всего 8 часов;

**Во 2 полугодии по нечётным неделям по 0,25 часа**

**Планирование составлено на основе программы:** Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I—IV) **авторы программы:** Р.Д. Тригер, Ю.А.Костенкова, И.Н.Волкова, **С.Г.Шевченко**

**Учебник:** Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/ Просвещение 2013 г

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по литературному чтению для IV класса общеобразовательной школы разработана на основе Примерной программы начального общего образования, Программы для общеобразовательных учреждений. Коррекционно-развивающее обучение: Начальные классы (I—IV) **авторы программы:** Р.Д. Тригер, Ю.А.Костенкова, И.Н.Волкова, **С.Г.Шевченко**. Г.М.Капустина, Т.В.Кузьмичева, Е.Б.Новикова, Е.Н.Морсакова, Н.А.Цыпина.

#### **Данная программа реализуется в IV классе для детей с ЗПР**

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

#### **Содержание программы 4класса**

##### **Общая характеристика учебного предмета**

##### **Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (включается во все уроки физкультуры)**

Определение здорового образа жизни, забота о собственном здоровье и здоровье окружающих. Сведения о получении помощи в экстренных случаях. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн. Правильное дыхание во время выполнения упражнений.

##### **Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения**

**Ходьба:** с изменением направления и с ускорением; в полуприседе и приседе; с остановками по сигналу; приставным шагом вперед, боком, назад; скрестным шагом вперед, назад; в разных построениях.

**Бег:** с изменением направления; с выбрасыванием прямых ног вперед; в разных построениях; бег наперегонки; медленный бег в чередовании с ходьбой; бег на скорость — 20 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Великаны и карлики», «Летчики», «Наступление», «Ястребы и утки», «Перемени предмет!», «Коршун и наседка», «Два Мороза», «Гуси-лебеди» и др.

**Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с приставными шагами вперед, с высоким

подниманием коленей, на носках; стойка закрыв глаза с различным положением стоп на месте; продвижение вперед с закрытыми глазами; повороты в полуприседе на ограниченной опоре.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Фигуры», «Не оставайся на полу!», «Стоп!», «Переправа», «Канатоходец», «Совушка».

**Лазанье:** по гимнастической скамейке на спине и на животе, подтягиваясь двумя руками; на четвереньках по гимнастической скамейке, установленной под углом до 20°, вверх; подползание под шнур, веревку, дугу (высота 40 см); подлезание и пролезание в группировке в приседе вперед и боком; перелезание через предметы и лазанье по гимнастической стенке одноименным способом; захват каната ногами, сидя на гимнастической скамейке, сгибание и разгибание ног из положения захвата каната ногами.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Медведи и пчелы», «Кто скорее через обручи к флажку?», «Смелые верхолазы», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении».

**Прыжки:** на двух и на одной ноге с мягким приземлением на месте и с продвижением; прыжки на двух ногах с поворотом на 90°; с высоты (до 60 см) с мягким приземлением; впрыгивание на мягкое препятствие (40 см); прыжки через короткую скакалку на двух ногах с промежуточным прыжком на месте; многоскоки с мягким приземлением.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Скакуны», «Кто выше?», «Парашютисты», «Волк во рву», «Удочка», «Прыжки по кочкам».

**Упражнения с большим мячом:** передача мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мяча об пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2–3 м; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на высоте 1,5 м.

**Упражнения с малым мячом:** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мяча об пол и ловля его после дополнительных движений (хлопнуть в ладоши перед грудью, присесть и выпрямиться); перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 м.

**Метание:** метание малого мяча из-за головы в цель, в ориентир, расположенный на высоте до 2 м, с расстояния 4 м; метание мяча и других предметов (мешочек с песком, шишка и др.) на дальность по коридору до 10 м.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч сбоку», «Мяч над головой», «Мяч соседу», «Мяч в кругу», «Эстафеты с мячом», «Чей мяч дальше?», «Мяч через веревку», «Лови мяч!», «Целься вернее!», «Метко в цель», «Меткий снайпер», «По названным мишеням».

### Дифференцированная двигательная деятельность

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** основная стойка; стойка ноги врозь; стойка ноги на ширине плеч; положение рук: вниз, вперед, в стороны, вверх, за голову, на голову; поднятие прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад; наклоны вперед, вправо, влево; повороты головы вправо, влево; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** с мячами разных размеров, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лестницей, скамейкой.

**Пространственные ориентировки и строевые упражнения:** ориентировка относительно самих учащихся: справа, слева, между, рядом, сзади, спереди, внизу; построение в шеренгу, в колонну по одному; равнение в затылок (колонна), равнение по носкам (шеренга); повороты на месте направо, налево переступанием; движение, в колонне в обход, по кругу, на указанные ориентиры; выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Прямо шагом марш!», «Класс, Стой!», «Класс, разомкнись!».

Подвижные игры и игровые упражнения: «У ребят порядок строгий», «Быстро по своим местам!», «Все скорее ко мне!», «Кто тише?», «По тропинке».

**Элементы ритмической гимнастики:** соотнесение движений с ритмом и темпом музыки; выполнение комплексов ритмической гимнастики, включающих серии общеразвивающих упражнений из исходных положений стоя, сидя, лежа (упражнения с движениями рук, ног,

туловища), различные прыжковые упражнения, упражнения на расслабление и регуляцию дыхания, имитационные упражнения, танцевальные упражнения (танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, простейшие сочетания изученных танцевальных шагов).

**Элементы акробатики:** подводящие упражнения к кувырку вперед; из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; подводящие упражнения к стойке на лопатках; стойка на лопатках из положения лежа на спине; из упора согнувшись, выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки вперед — вверх; прыжок вверх прогнувшись.

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; с грузом на голове (150-200 г) поднимание на носки, полуприсед, передвижение шагом по полу; для укрепления свода стопы: скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; ходьба на носках (ноги прямые); ходьба на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь); ходьба на пятках; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); для развития координации движений: маховые движения правой рукой вперед-назад с подключением (по команде) движений левой рукой в противоположном направлении (аналогично движениям рук при ходьбе); одновременное отведение правой руки вперед и левой ноги назад и наоборот; комплексы упражнений разной координационной сложности; тонких движений пальцев рук: комплексы упражнений пальчиковой гимнастики: «В гости», «Домик», «Дружба», «Дом и ворота» и др.

### Легкая атлетика

Правила поведения учащихся на занятиях по легкой атлетике.

**Ходьба и бег:** ходьба с преодолением препятствий (гимнастическая скамейка, горка матов), перешагивая и наступая на них; быстрый бег парами, группами на расстояние до 30 м; бег в медленном темпе до 2,5 мин, в сочетании с ходьбой до 4 мин.

Подвижные игры: «Поезд», «Самолеты», «Принеси предмет!».

**Прыжки:** прыжки на месте с поворотом на 90°; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега, толчком одной ноги и приземляясь на обе ноги (длина разбега 5–6 м); прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота веревочки до 40 см).

Подвижные игры: «Поймай комара!», «С кочки на кочку».

**Метание:** метание малого мяча или мешочка с песком на дальность; метание набивного мяча (масса 1 кг) двумя руками из-за головы на расстояние 3-4 м.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Медведь и пчелы».

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся:

Учащиеся должны **знать:**

- гигиенические правила при выполнении физических упражнений, правила приема воздушных и солнечных ванн, водных процедур, уметь ими пользоваться;
- правила поведения на воде и гигиенические правила во время купания и занятий плаванием;
- правила поведения на занятиях легкой атлетикой;
- правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять все пройденные команды для построений и перестроений, основные положения и движения рук, ног, туловища, головы;

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения в бросании и ловле мяча (большого и малого) в парах;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным способом;
- прыгать через короткую скакалку на месте на двух ногах с промежуточным прыжком;
- сохранять устойчивое равновесие на повышенной опоре;
- выполнять кувырок вперед из упора присев в упор присев со страховкой;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, в медленном темпе до 800 м.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
4 класс**

Дата	Тем урока	Планируемые результаты освоения		
		предметные		личностные
		минимальный уровень	достаточный уровень	
1.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Значение утренней зарядки.	Учить правила поведения в физкультурном зале, на площадке	Знать правила поведения в физкультурном зале	формирование уважительного отношения к иному мнению
2.	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.	Учить выполнять упражнения на гимнастическом бревне и скамейке по инструкции учителя	Уметь выполнять упражнения на снаряде с соблюдением техники безопасности	формирование уважительного отношения к иному мнению
3.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки.	Учить выполнять гимнастические упражнения на скамейке	Уметь выполнять упражнения на скамейке с соблюдением техники безопасности	развитие адекватных представлений о собственных возможностях
4.	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	Выполнение упражнений из стойки на одной ноге	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	овладение начальными навыками адаптации
5.	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Учить мягко, приземляться при прыжках	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	владение навыками коммуникации
6.	Прыжок в глубину из	Выполнять инструкцию	знание правил, техники выполнения	формирование и развитие

	положения приседа.	учителя при выполнении прыжка	двигательных действий;	социально значимых мотивов учебной деятельности;
7.	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	Учить выполнять упражнения при ходьбе	Уметь выполнять упражнения при ходьбе	формирование уважительного отношения к иному мнению
8.	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	Учить выполнять упражнения при ходьбе с контролем и без контроля зрения	знание правил, техники выполнения двигательных действий;	развитие адекватных представлений о собственных возможностях

### Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

<b>Учебник</b>	<p>Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец. (коррекц.) образовательных учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. – М.: Просвещение, 2009. – 256 с.: илл. – (Библиотека учителя).</p> <p>Лях В.И. Физическая культура. – 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/В. И. Лях. – 10-е изд. – М.6 Просвещение, 2010. – 190 с.6 илл. – (Школа России). – ISBN 978-5-09-024187-7.</p>
<b>Методическая (дополнительная) литература</b>	<p>Физическое воспитание детей с задержкой психического развития Автор: Г.А.Бутко.- М.: Книголюб, 2006</p> <p>Программа по адаптивной физической культуре 1-9 классы Автор: А.Н Асикритов. Изд. Владос Северо-Запад, 2013</p> <p>Программа обучающихся с умеренной умств. отст. 1-9клИзд.: Владос, 2013 год</p> <p>Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа. 1-11классы. Изд. Глобус, 2010г.</p>

- инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.
- **дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;
- **спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки и т.д.



