


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11 с. Волочаевка»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 Тишкова Н.А.
« 10 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 11
 Седова Г.Я.
Приказ № 189/2
от « 11 » августа 2021 г.

Адаптированная образовательная программа
для детей с ограниченными возможностями здоровья
по физической культуре
4 класс
Учитель: Ларионова Оксана Валерьевна

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 4 класса по коррекционному курсу «Адаптивная физическая культура» для обучающихся воспитанников с интеллектуальными нарушениями составлена на основе:

- Адаптированной основной образовательной программы общего образования, разработанной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2);
- Приказа Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 года №1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Рабочая программа по физкультуре для 1-4 классов разработана на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2008 г.
- Программно-методического материала «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией В. В. Воронковой.

Цели программы:

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» должны решаться следующие основные задачи:

Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;

Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;

Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Предметная область «Адаптивная физическая культура» является инвариантной частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 4 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В соответствии с требованиями Стандарта к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Показателем усвоения обучающимися программы учебного материала являются следующие критерии:

Ребенок:

Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.

Умеет: выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии); играть в подвижные и коррекционные игры.

Различает состояния :бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.

Управляет произвольными движениями: статическими, динамическими.

Проявляет двигательные способности: общую выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности, силовые способности.

Личностные результаты освоения АООП включают:

- основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- формирование уважительного отношения к окружающим;
- овладение начальными навыками адаптации;
- освоение доступной социальной роли (обучающегося);
- развитие мотивов учебной деятельности и первичное формирование личностного смысла обучения;
- развитие первичной самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Предметные результаты освоения программы

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться;
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;
- играть в подвижные игры.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Базовые учебные действия

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся.
2. Формирование учебного поведения (направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию).
3. Формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами).
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 60 м с высокого старта, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин,с)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Знание о физической культуре:

* Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности:

* Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики

* Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

* Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

* Бег на короткие и длинные дистанции;

* Метание мяча;

* Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Лыжная подготовка:

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 3 км. Совершенствование двухшажного хода.

Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 3 км. Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м.

Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

* Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

* Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве.

Объем часов по программе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры на основе спортивных игр	33
3.	Легкоатлетические упражнения	30
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Гимнастика с элементами акробатики	27
	Итого:	102

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Предметные результаты	Кол-во часов
Легкоатлетические упражнения – 18 часов			
1.	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание	<i>Определять</i> и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	1

	общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><i>Составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Отбирать</i> и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику бега различными способами.</p> <p><i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p>	
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»		1
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)		1
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»		1
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»		1
6.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.		1
7.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров		1
8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»		1
9.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»		1
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»		1
11.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.		1
12.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развития внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»		1
13.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами		1
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.		1
15.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)		1
16.	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»		1

17.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1
18.	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».		1
Гимнастика с элементами акробатики- 27 часов			
19.	Гимнастика. Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	1
20.	Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»		1
21.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	1
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики		1
23.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	1
24.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»		1
25.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	1
26.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)		1
27.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	1
28.	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низко перекладине Игра «Ниточка и иголочка»		1
29.	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	1

30.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	<i>Выполнять</i> организующие команды по распоряжению учителя.	1
31.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	<i>Соблюдать</i> дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.	1
32.	Упражнения на координацию на гимнастическом бревне. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	<i>Называть</i> основные виды стоек, упоров и седов	1
33.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.		1
34.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	<i>Уметь</i> выполнять технику разученных стоек, седов, упоров ,приседов, положений лежа на спине, перекатов, группировок из положения стоя и лежа на спине.	1
35.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки»		1
36.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки»	<i>Выполнять</i> фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.	1
37.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»		1
38.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в три приема.	<i>Выполнять</i> акробатические комбинации из ранее освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.	1
39.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»		1
40.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	<i>Демонстрировать</i> технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической стенке.	1
41.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»		1
42.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»		1
43.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»		1
44.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики		1

45.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»		1
Подвижные игры на основе спортивных игр – 18 часов			
46.	Подвижные игры .Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1
47.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1
48.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».		1
49.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»		1
50.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	1
51.	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1
52.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	1
53.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	1
54.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»		1
55.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	1
56.	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Моделировать технические действия в игровой деятельности	1
57.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.		1
58.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	1

59.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1
60.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.		1
61.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.		1
62.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.		1
63.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол		1
Лыжная подготовка – 12 часов			
64.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	<i>Описывать</i> технику лыжных ходов <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	1
65.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.		1
66.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	<i>Осваивать</i> технику лыжных ходов различными способами.	1
67.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»		1
68.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	<i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	1
69.	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»		1
70.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	1
71.	Совершенствование чередования шага и ходах на лыжах во время прохождения дистанции.		1
72.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений на лыжах	1
73.	Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.		1
74.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	<i>Описывать</i> технику лыжных упражнений.	1
75.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж		1

Подвижные игры на основе спортивных игр – 15 часов			
76.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1
77.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1
78.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	1
79.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол		1
80.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1
81.	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	1
82.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	1
83.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол	Осваивать технические действия из спортивных игр.	1
84.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера	Моделировать технические действия в игровой деятельности	1
85.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	1
86.	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	1
87.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	1
88.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола		
89.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола		
90.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе		

Легкоатлетические упражнения – 12 часов			
91.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»		1
93.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.		1
94.	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»		1
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»		1
96.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол		1
97.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.		1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.		1
99.	Промежуточная аттестация		1
100.	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»		1
101.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору		1
102.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору		1

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в МБОУ «СОШ № 11» по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых тестов по физической подготовленности учащихся. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (далее – нормативы) и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Время выполнения работы: 40 минут.

Тестирование проходит в конце учебного года.

Условия выполнения тестов по физической подготовленности:

1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела

5. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

6. Бег на 1000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (высокий старт). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Оценка уровня результата по физической подготовке (4 класс)

Тесты	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
мальчики				девочки		
Бег 30м, с	6,3 и выше	6,2 – 5,4	5,3 и ниже	6,7 и выше	6,6-5,8	5,7 и ниже
Челночный бег 3×10 м, с	9,7 и выше	9,6 – 8,2	8,1 и ниже	10,1 и выше	10,0 – 9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	130 и ниже	131–157	158 и выше	130 и ниже	131-157	158 и выше
Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	1 и ниже	2-12	13 и выше	1 и ниже	2-12	13 и выше
Пресс за 30 сек	10 и менее	11-28	29 и более	9 и менее	10-25	26 и более
Бег 1000 м,сек	6,28 и более	6,27 -4,30	4,29 и менее	7,27 и более	7,26 – 5,10	5,09 и менее