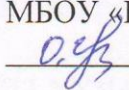
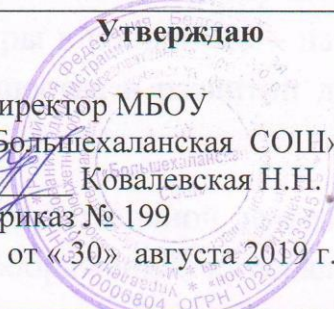



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большехаланская средняя общеобразовательная школа
Корочанского района Белгородской области»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
На заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от « 30» августа 2019 г.	Заместитель директора МБОУ «Большехаланская СОШ»  Гребеник О.И. « 30» августа 2019 г.	 Директор МБОУ «Большехаланская СОШ»  Ковалевская Н.Н. Приказ № 199 от « 30» августа 2019 г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
начального общего образования учащихся с нарушениями
опорно-двигательного аппарата**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, утверждена 2019 г.

Основной задачей физической культуры является восстановление врожденной потребности в двигательной активности. Двигательная активность в сочетании с правильным питанием является важным элементом режима, положительно влияющего на выносливость и работоспособность. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, усиливают деятельность лейкоцитов.

Задачи программы:

1. Повышение интереса подростков к занятиям спортом;
2. Создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья воспитанников;
3. Адаптация организма учащихся к физическим нагрузкам.

2. Особенности рабочей программы

Основной функцией преподавателя по адаптивной физической культуре является индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. Для правильной работы необходима оценка образовательных потребностей ребёнка и разработка индивидуального учебного плана с учётом его возможностей и состояния здоровья.

3. Описание места учебного предмета

Занятия в 1-4 классах проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

4. Планируемые результаты:

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Для более успешной и эффективной работы по программе устанавливаются связи с сотрудниками Центра и родителями. Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с особыми образовательными потребностями.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- 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:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

6.Содержание программы

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий

физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и

спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров;

челночный бег 10x5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Раздел 1. Профилактика заболеваний и травм рук

При поражении спинного мозга и параличе у большинства детей с ОВЗ, особенно у тех, кого несчастье постигло в детстве, и у детей, перенесших родовую травму, как бы восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

Раздел 2. Дыхательные упражнения

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

1. умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
2. хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
3. умение задерживать дыхание на определенное время;
4. умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
5. владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

Раздел 3. Элементы спортивных игр

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, ногами в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

7. Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно-развивающие приемы	Дата	
			По плану	Фактически
1	Техника безопасности на занятиях ЛФК. Корректирующие упражнения.	Коррекция внимания		
2	Специальные упражнения : коррекция расслабления	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
3	Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
4	Специальные упражнения на коррекцию расслабление. Дыхательные упражнения	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
5-6	Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании		

7-8-9	Беседа «О пользе физических упражнений». Коррекционные упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении		
10	Упражнения для развития силы и гибкости плечевого пояса	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
11	Коррекционные упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
12-13	Коррекционные упражнения. Игра «Донеси предмет»	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
14	Виды ходьбы с различным положением рук	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
15	Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
16-17	Упражнения для развития силы и гибкости мышц спины и пресса	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
18-19	Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
20	Роликовый массаж. Коррекционные упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
21-22	Комплекс упражнений на осанку. Игра	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
23	Дыхательные упражнения Коррекционные упражнения.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
24	Коррекционные упражнения. Игра на внимание	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
25	Техника безопасности на	Коррекция памяти на		

	занятиях АФК. Коррекционные упражнения.	основе упражнений в запоминании		
26	Коррекционные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
27- 28	Упражнения для профилактики плоскостопия. Дыхательные упражнения	Коррекция внимания		
29- 30	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
31	Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении		
32	Беседа «Правила личной гигиены» Игра на внимание	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
33	Коррекционные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении		
34	Упражнения на формирование равновесия.	Коррекция внимания		
35	Упражнения для формирования правильной осанки	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
36- 37	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении		
38	Равновесие на полу. Игра «Замри»	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
39	Корректирующие упражнения	Коррекция образной памяти на основе упражнений в		

		воспроизведении		
40	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении		
41	Упражнения для укрепления мышц туловища. Игра Коррекционные упражнения. Дыхательные упражнения. Игра	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении		
42	Упражнения для формирования правильной осанки	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности		
43	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности		
44-45	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Равновесие на полу.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
46	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
47	Корректирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении		
48-49	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений в двигательной активности		

50	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение		
51	Беседа «О закаливании» Игра на внимание	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении		
52- 53	Упражнения для формирования правильной осанки. Корректирующие упражнения.	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании		
54- 55	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки.	Коррекция памяти на основе упражнений в запоминании		
56	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на равновесие.	Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение		
57	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении		
58- 59	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция образной памяти на основе упражнений в воспроизведении		
60	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхательные упражнения.	Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений		
61	Корректирующие упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении		
62-	Упражнения для	Коррекция внимания на		

63	формирования правильной осанки. Упражнения на равновесие. Игра «Петушок». Занятие на тренажерах.	основе упражнений на узнавание		
64	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на тренажерах. Массаж стоп.	Коррекция внимания на основе упражнений на различение		
65	Дыхательные упражнения.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений		
66	Упражнения для укрепления мышц туловища.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Коррекционно-развивающие приемы	Дата	
			По плану	Фактически
1-2	Беседа о влиянии физических упражнений на состояние здоровья	Ознакомить обучающихся с влиянием упражнений на состояние здоровья человека.		
3-4	Строевые упражнения – (повторение)	На основании подвижных игр закрепить строевые упражнения		
5-6	Строевые упражнения (танцевальные)	Дать учащимся конкретное представление о разновидности строевых упражнений (танцевальные шаги)		
7-8	Гигиена полости рта	С помощью беседы - практикума провести		

		ознакомление детей с правилами чистки зубов		
9	Правила мытья рук	С помощью беседы - практикума провести ознакомление детей с правилами мытья рук		
10-11	Физкультура в сказке	С использованием приемов сказкотерапии дать обучающимся конкретное представление о ЗОЖ		
12	Физкультура в сказке	С целью привития культурно-гигиенических навыков провести беседу по сказке « Мойдодыр»		
13-14	Тестирование по метание в горизонтальную цель	С целью выяснения умения метания в горизонтальную цель провести тестирование		
15-16	Самомассаж в школе	дать обучающимся конкретное представление об основах самомассажа		
17-18	Метание в цель	С использованием п/ игр закрепить метание в горизонтальную цель		
19-20	Час здоровья	Закрепить знания и умения на ранее изученном материале		
21-22	Закаливание организма как средство методов ЗОЖ	С помощью беседы закрепить знания о закаливании организма		
23	Час беседы	С помощью П/ игр провести оздоровительный час ЗОЖ		
24-25	Русские народные подвижные игры	знакомство с правилами игры: «Веселые соревнования»		
26	Одежда зимой	Используя беседу		

		ознакомить детей с правилами подбора одежды на уроки по лыжной подготовке и игры в зимний период		
27	Новогодняя развлекательная программа	Провести час здоровья на свежем воздухе с целью усовершенствования умений пользования лыжами		
28-29	Правила первой помощи при обморожении	Познакомить детей с правилами первой помощи при обморожении		
30-31	Пеший переход	закрепить умения проходить на лыжах до одного км.		
32-33	«Здоровым быть модно»	Применяя знакомые игры закрепить умения выполнять корригирующие упр.		
34-35	Упражнение для глаз	Используя ранее изученный материал закрепить знания по ЗОЖ		
36-37	Метод Бейтса	Познакомить детей с упражнениями для глаз по методу Бейтса		
38-39	Игровая деятельность. Бадминтон.	Продолжить изучение упр. для глаз по методу Бейтса		
40-41	Народные игры народов Татарские народные игры	Знакомство с правилами игры в бадминтон.		
42-43	Народные игры народов Дагестанские народные игры	познакомить детей с некоторыми играми народов Северного Урала		
44-45	Дыхательные упражнения	Изучение правил игры «Скок перескок» с целью оздоровления организма		
46-47	Народные игры	Изучение правил игры		

		«Хлопушки» с целью оздоровления органов дыхания		
48-49	Чувашские народные игры	Изучение правил игры «Угадай и догони» с целью оздоровления смешанному дыханию		
50-51-52	Танцевальные упражнения	С целью расширения знаний о дагестанских играх разучить правила народной игры «Подними платок»		
53	Солнечные ванны	С целью закрепления знаний о смешанном дыхании использовать разные виды ходьбы и бега		
54-55	Игра сближает всех	Разучивание игры «Палочка стукалочка» с целью умения использовать в повседневной жизни игры по правилам		
56-57-58-59	Танцевальные упражнения	С целью закрепления прыжков с места и расширения знаний о чувашских играх разучить народную игру «Луна и солнце»		
60-61-62	Народные игры	С целью изучения танцевальных комбинаций изучить н/ игру «Хищник в море»		
63-64-65	Танцевальные упражнения	Изучить с обучающимися правила приема солнечных ванн		
66-67-68	Народные игры	Закрепить правила н/ игр используя ранее накопленные знания		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Планируемые результаты обучения	Дата	
			По плану	Фактически
1-2	Теоретические сведения			
3-4	Строевая подготовка. Упражнения с предметами и без предметов	<u>Учащиеся научатся:</u> - правилам личной гигиены и режиму дня школьника		
5-6	Строевая подготовка. Упражнения у гимнастической стенки	- ознакомятся с техникой безопасности на уроках		
7-8	Строевая подготовка. Упражнения с гимнастическими скамейками.	<u>Учащиеся получат возможность научиться:</u> - применять на практике полученные знания - выполнять строевые упражнения - самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя - передвигаться с преодолением препятствий		
9-10	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений	<u>Учащиеся научатся:</u> - выполнять построения и перестроения на месте		
11-12	Ознакомление и разучивание простых и смешанных висов	<u>Учащиеся получат</u>		
13-14	Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре	<u>возможность научиться:</u> - выполнять		
15-16	Теоретические сведения. ОРУ с мячами различной	акробатические упражнения		

	величины	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения в висах - преодолевать различные препятствия - выполнять упражнения в равновесии 			
17-18	Обучение правилам, технике и тактике игры «Бочча»	<u>Учащиеся научатся:</u> <ul style="list-style-type: none"> - узнавать спортивные игры с мячом - выполнять построения и перестроения на месте 			
19-20	Обучение передаче и ловле мяча. Взаимодействие игроков				
21-22	Работа с мячом у стены. Взаимодействие игроков. Бросок по воротам		<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> - владеть мячом - выполнять остановку, передачу и ловлю мяча - выполнять бросок по воротам - взаимодействовать с другими учащимися (игроками) 		
23-24	Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча	<u>Учащиеся научатся:</u> <ul style="list-style-type: none"> - знать и применять на практике технику безопасности при метании - выполнять построения и перестроения на месте 			
25-26	Техника метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели				
27-28	Метание малого мяча на дальность		<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u>		
29-30	Круговая тренировка		<ul style="list-style-type: none"> - метать мяч на дальность с места 		

	Преодоление полосы препятствий	- метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели - метать на определенное расстояние - передвигаться с преодолением различных препятствий		
31-32	Основные исходные положения на спине, животе, на боку	<u>Учащиеся научатся:</u> – правилам личной гигиены и режиму дня школьника;		
33-34	Изолированные движения головы, рук	– ознакомятся с техникой безопасности на уроках		
35-36	Изолированные движения туловища, ног	<u>Учащиеся получат возможность научиться:</u>		
37-38	ОРУ для мышц туловища без предметов	– применять на практике полученные знания;		
39-40	Упражнения для развития общей подвижности. Подвижные игры	– выполнять строевые упражнения; – самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя; – передвигаться с преодолением препятствий		
41-42	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений (седы, упоры)	<u>Учащиеся научатся:</u> – выполнять построения и перестроения на месте		
43-44	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений (группировки, перекаты)	<u>Учащиеся получат возможность научиться:</u> – выполнять		

45-46	Ознакомление и разучивание простых висов на гимнастической стенке	акробатические упражнения; – выполнять упражнения в		
47-48	Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре	висах; – преодолевать различные		
49-50	Подвижные игры. Игры-эстафеты.	препятствия; – выполнять упражнения в равновесии		
51-52	Теоретические сведения	<u>Учащиеся научатся:</u>		
53-54	Прокатывание, остановка мяча одной, двумя руками. Работа в парах	– узнавать спортивные игры с мячом; – выполнять построения и перестроения на месте		
55-56	Обучение передаче и ловле мяча различными способами из разных ИП. Работа в парах	<u>Учащиеся получают возможность научиться:</u>		
57-58	Подвижные игры на закрепление навыка владения мячом	– владеть мячом; – выполнять остановку, передачу и ловлю мяча; – взаимодействовать с другими учащимися (игроками)		
59-60	Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча	<u>Учащиеся научатся:</u> – знать и применять на практике технику		
61-62	Техника метания малого мяча в вертикальную цель	безопасности при метании; – выполнять построение на		
63-64	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	месте <u>Учащиеся получают</u>		

65-66	Метание малого мяча на дальность	<u>ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:</u> – метать мяч на дальность с места; – метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели; – метать на определенное расстояние; – передвигаться с преодолением различных препятствий		
67	Метание малого мяча на заданное расстояние			
68	Подвижные игры и игры-эстафеты с элементами метания			

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
2	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
3	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
4	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
5	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
6	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
7	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		

8	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
10	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.		
11	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
12	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		
13	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		
14	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
15	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
16	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
17	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		
18	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
19	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
20	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
21	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
22	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
23	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».		
24	Соревнования «Веселые старты».		
25	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
26	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		
27	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».		
28	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		

29	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
30	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
31	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекаатов.		
32	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
33	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		
34	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».		
35	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.		
37	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
38	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.		
39	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в виси.		
40	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».		
41	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
42	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в виси.		
43	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
44	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
45	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
46	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
47	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
49	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).		

50	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
51	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.		
52	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
53	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		
54	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
55	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
56	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		
57	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
58	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
59	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
60	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
61	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
62	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		
63	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.		
64	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
65	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		
66	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.		
67	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным		

	использованием прыжков.		
68	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		

Оборудование:

Скамейка гимнастическая большая	Скамейка гимнастическая малая
Скамейка гимнастическая малая	Стенка гимнастическая
Стенка гимнастическая	Маты гимнастические складные
Стойка баскетбольная	Маты гимнастические
Перекладина	Мягкое оборудование «Альма»
Фитбол	Цилиндр
Мяч набивной	Комплект «Забота»
Мяч большой	Комплект «Помощник»
Мяч теннисный	Наклонная плоскость
Палка гимнастическая	Качающаяся плоскость
Кегли	Инвентарь для развития мелкой моторики
Гантели	Велотренажер
Маты складные	
Скамейка гимнастическая большая	