

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской республики
«Шарканская школа-интернат».

ПРИНЯТО
Протокол заседания
педагогического совета
от 31 августа 2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Горбушина Л.В.
от 31 августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР
«Шарканская школа-интернат»
_____ Карavaев А.Г.
Приказ №171
от 31 августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| Предмет | Адаптивная физическая культура |
| Учебный год | 2023-2024 |
| Класс | 4 класс |
| Количество часов в год | 102 |
| Количество часов в неделю | 3 |

Составитель:
учитель физической культуры
Корепанов С.С.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....
2. Методологические и концептуальные условия реализации рабочей программы по физической культуре в 4 классе.
3. Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 4 классе.
4. Учебно-тематическое планирование уроков физической культуры в 4 классе.
5. Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 4 классе.
 - 5.1. Спортивное оборудование.
 - 5.2. Спортивный инвентарь.
 - 5.3. Литература.

1. Пояснительная записка.

Настоящая Программа по предмету физическая культура разработана в соответствии со следующими документами:

Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. 3124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г. №986 «Об утверждении федеративных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».

Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Цели: всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальная адаптация.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- овладение основами доступных видов спорта;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса школы с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Содержание программы.

1. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

2. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка, подвижные игры, лыжная подготовка.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 4 классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка к спортивным занятиям.

Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки,

Выбор спортивного инвентаря, одежда и обувь для занятий в зимний период.

Строевые упражнения.

Колонна, шеренга по два.

Построение в одну шеренгу.

Размыкание в шеренге, в колонне по заданию.

Повороты в беге по ориентирам.

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.

Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Гимнастический мост.

Перекаты в группировке.

Лазанье.

Л. по наклонной гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Соскок с г. стенки-50 см.

Висы.

Висы до 30 сек. Подтягивание в виси.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке, подскоки, приседания. Расхождение при встрече на г. скамейке

Ходьба.

Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Элементы спортивной ходьбы.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне. Чередование бега с ходьбой до 60 м (40м — бег, 20м — ходьба).

Прыжки.

Прыжки в высоту в длину с разбега без контроля зоны отталкивания.

Метание.

Броски и ловля мячей различного размера. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Занятия на тренажерах.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте.

Построение в колонну с интервалом по словесному приказу .

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Воспроизведение упражнения с закрытыми глазами.

Ходьба и бег по ориентирам.

Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные и коррекционные игры.

Лыжная подготовка

Построение в колонну, в шеренгу на лыжах.

Поворот "переступанием" на спусках малой крутизны .

Передвижение скользящим шагом с палками и без палок

Передвижение на лыжах до 1,5 км. по лыжне.

Спуски с горки с малым и средним уклоном.

Подъем ступающим шагом, скользящим шагом.

Подвижные игры на лыжах: "Кто скорее", "Лыжники, на место!", "Самый ловкий".

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности, овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные, спортивные игры);

Первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом;

Умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены обязательные уровни предметных результатов: минимальный, обязательный для всех; и достаточный-нет.

Предметные результаты по физической культуре в 4 классе.

Минимальный уровень

знание основных правил поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, лыжном стадионе;

название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; подготовка к спортивным занятиям;

выбор спортивного инвентаря, одежда и обувь для занятий в различные сезонные периоды;

передвижение на лыжах скользящим шагом, поворот на месте переступанием; медленный бег с сохранением осанки до 3 мин.;

выполнение поворотов по ориентирам

Достаточный уровень

самостоятельное выполнение комплекса упражнений (до 8 упр.)

совместное участие со сверстниками в играх, эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе занятия;

передвижение на лыжах до 700 м.;

метание, броски ловля мячей, предметов.

Структурно и содержательно программа для 4 класса рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

Количество часов, отводимых на освоение разделов учебного предмета

физическая культура в 3 классе

| Раздел | Кол-во часов |
|------------------------|--------------|
| Легкая атлетика | 30 |
| Гимнастика | 18 |
| Лыжная подготовка | 30 |
| Подвижные игры | 19 |
| Общее количество часов | 102 |

Учебно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура».

| № урока | Тема | Кол-во часов | Содержание | Дата | Формируемые представления |
|----------------------------------|--|-------------------------|--|-------------|--------------------------------------|
| Легкая атлетика 18 часов. | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры | 1 | Познакомить учащихся с правилами безопасности | 01.09 | Безопасное выполнение упражнений |
| 2 | Различные виды ходьбы и бега | 1 | Познакомить учащихся с различными видами ходьбы и бега | 04.09 | Бег, ходьба |
| 3 | Различные виды ходьбы и бега | 1 | Познакомить учащихся с различными видами ходьбы и бега | 06.09 | Бег, ходьба |
| 4 | Метание мяча в цель с разбега | 1 | Познакомить с метанием предметов | 08.09 | метание |
| 5 | Метание мяча в движущую цель | 1 | Познакомить с метанием предметов | 11.09 | шеренга |
| 6 | Ускорения, бег 30 м. | 1 | Правила безопасности при беге | 13.09 | ускорение |
| 7 | Ускорения, бег 60 м. | 1 | Правила безопасности при перестроении в круг | 15.09 | ускорение |
| 8 | Ускорения, бег 60 м. | 1 | Правила безопасности при беге по кругу | 18.09 | Равномерный быстрый бег |
| 9 | Чередование ходьбы и бега по кругу | 1 | Правила безопасности при беге по кругу | 20.09 | Перемещение по кругу |
| 10 | Прыжки в длину с приземлением на полусогнутые ноги | 1 | Правила безопасности при прыжках | 22.09 | Приземление |

| | | | | | |
|------------------------|--|---|----------------------------------|-------|--|
| 11 | Прыжки в длину с разбега | 1 | Правила безопасности при прыжках | 25.09 | Разгон, толчок, приземление |
| 12 | Прыжки в длину с разбега с зоной отталкивания | 1 | Подводящие упражнения | 27.09 | Разгон, толчок, приземление |
| 13 | Спрыгивание с высоты | 1 | Правила безопасности при прыжках | 29.09 | Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты |
| 14 | Эстафетный бег 30 м. | 1 | Правила безопасности | 02.10 | ускорения |
| 15 | Бег 400 м. | 1 | Правила безопасности | 04.10 | Равномерный бег |
| 16 | Метание мяча на дальность | 1 | Правила безопасности | 06.10 | Метание предметов на дальность |
| 17 | Метание мяча на дальность | 1 | Правила безопасности | 09.10 | Разгон, бросок |
| 18 | Прыжки в высоту с одной ноги | 1 | Правила безопасности | 11.10 | Толчок вверх |
| Гимнастика 18ч. | | | | | |
| 19 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики | 1 | Правила безопасности | 13.10 | Безопасное выполнение упражнений |
| 20 | Расчет по порядку | 1 | Строевые упражнения | 16.10 | Построения |
| 21 | Строевые упражнения | 1 | Повороты на месте , в движении | 18.10 | Координация в пространстве |
| 22 | Ходьба и бег с изменением направления | 1 | Правила безопасности | 20.10 | Передвижение с напарником |
| 23 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному | 1 | Правила безопасности | 23.10 | Перестроение и группировка |
| 24 | Развитие физических качеств | 1 | Общеразвивающие упражнения | 25.10 | Правильная осанка |
| 25 | Ползание по гимнастической скамейке произвольно | 1 | Правила безопасности | 27.10 | Ползание с помощью рук |
| 26 | Прыжки с высоты | 1 | Правила безопасности | 30.10 | Правильное приземление на ноги |

| | | | | | |
|----|---|---|----------------------------------|-------|---|
| 27 | Развитие физических качеств | 1 | Общеразвивающие упражнения | 01.11 | Правильная осанка |
| 28 | Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд | 1 | Правила безопасности | 03.11 | Прыжки на одной ноге |
| 29 | Развитие физических качеств | 1 | Общеразвивающие упражнения | 13.11 | Правильная осанка |
| 30 | Различные виды ходьбы и бега | 1 | Подвижные игры | 15.11 | Ходьба и бег в рассыпную |
| 31 | Перестроение в круг без ориентира | 1 | Строевые упражнения | 17.11 | Правильное перестроение и ориентирование в пространстве |
| 32 | Мостик, перекаты | 1 | Акробатика | 20.11 | Гибкость |
| 33 | Упражнение с м/мячами. Равновесие на скамейке. | 1 | Общеразвивающие упражнения | 22.11 | Равновесие и координация в пространстве. |
| 34 | Ходьба и бег между предметами Игра «Два Мороза», | 1 | Общеразвивающие упражнения | 24.11 | Равновесие и координация в пространстве. |
| 35 | Произвольное лазание по скамейке | 1 | Лазания . перелезания | 27.11 | Равновесие |
| 36 | Висы на г. стенке | 1 | Висы и упоры | 29.11 | Развитие качеств |
| | | | Подвижные игры 8ч. | | |
| 37 | Ходьба и бег в колонне по одному Перекаты | 1 | Игры с элементами бега | 01.12 | Правила игры |
| 38 | Бег. ускорения | 1 | Игры с элементами бега | 04.12 | Правила игры |
| 39 | Ходьба между предметами Игра «Два Мороза», | 1 | Правила безопасности | 06.12 | Правила игры |
| 40 | Прыжки через скакалку | 1 | Игры с элементами бега и прыжков | 08.12 | Правила игры |
| 41 | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд Игра «Уступи дорогу...» | 1 | Игры с элементами бега и прыжков | 11.12 | Быстрое передвижение |

| | | | | | |
|----|--|---|--|-------|----------------------------------|
| 42 | Игры «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка» | 1 | Игры для развития координационных способностей | 13.12 | Правила игры |
| 43 | Ходьба и бег с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом» | 1 | Подвижные игры | 15.12 | Координация движений |
| 44 | Игры «Гололедица», «Дерево» | 1 | Подвижные игры Лыжная подготовка 30 ч. | 18.12 | Быстрое передвижение |
| 45 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовки | 1 | Правила безопасности | 20.12 | Правила поведения |
| 46 | Передвижение с лыжами в руках, строевые упражнения | 1 | Строевые упражнения | 22.12 | Заинтересованное передвижение |
| 47 | Ступающий шаг без палок | 1 | Произвольное передвижение | 25.12 | передвижение |
| 48 | Скользящий шаг без палок | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 27.12 | Скользящий шаг |
| 49 | Скользящий шаг с палками | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 29.12 | Скользящий шаг |
| 50 | Передвижение на лыжах до 500м. | 1 | Развитие выносливости | 10.01 | Выносливость |
| 51 | Одноопорное скольжение | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 12.01 | Скользящий шаг |
| 52 | Одноопорное скольжение | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 15.01 | Скользящий шаг |
| 53 | Одноопорное скольжение с палками | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 17.01 | Скользящий шаг |
| 54 | Скользящий шаг с палками | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 19.01 | Скользящий шаг |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-------|---|
| 55 | Скользкий шаг с палками | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 22.01 | Скользкий шаг |
| 56 | Спуск со склона малой крутизны | 1 | Совершенствование стойки спуска | 24.01 | Высокая, низкая стойки спуска |
| 57 | Спуск со склона малой крутизны | 1 | Совершенствование стойки спуска | 26.01 | Высокая, низкая стойки спуска |
| 58 | Повторное передвижение в быстром темпе до 150м. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 29.01 | Бег в максимальном темпе |
| 59 | Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км. | 1 | Развитие выносливости | 31.01 | Передвижение в режиме умеренной интенсивности |
| 60 | Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км. | 1 | Развитие выносливости | 02.02 | Передвижение в режиме умеренной интенсивности |
| 61 | Повторное передвижение в быстром темпе до 150м. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 05.02 | Бег в максимальном темпе |
| 62 | Совершенствование толчка лыжей | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 07.02 | Толчок, прокат лыжи |
| 63 | Совершенствование толчка лыжей | 1 | Освоение попеременного двухшажного хода | 09.02 | Толчок, прокат лыжи |
| 64 | Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км. | 1 | Развитие выносливости | 12.02 | Передвижение в режиме умеренной интенсивности |
| 65 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие физических качеств | 14.02 | Выполнение правил игры |
| 66 | Повторное передвижение в быстром темпе до 150м. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 16.02 | Бег в максимальном темпе |
| 67 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие физических качеств | 19.02 | Выполнение правил игры |
| 68 | Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км. | 1 | Развитие выносливости | 21.02 | Передвижение в режиме умеренной интенсивности |
| 69 | Равномерное передвижение на лыжах до 1,5км. | 1 | Развитие выносливости | 26.02 | Передвижение в режиме умеренной интенсивности |
| 70 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие физических качеств | 28.02 | Выполнение правил игры |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|---|
| 71 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие физических качеств | 01.03 | Выполнение правил игры |
| 72 | Подъем скользящим шагом | 1 | Передвижение в гору | 04.03 | Подъем на склоны разной крутизны |
| 73 | Подъем скользящим шагом | 1 | Передвижение в гору | 06.03 | Подъем на склоны разной крутизны |
| 74 | Повторное передвижение в быстром темпе до100м. | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 11.03 | Бег в максимальном темпе |
| 75 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие физических качеств | 13.03 | Выполнение правил игры |
| 76 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие координации движений | 15.03 | Выполнение правил игры |
| 77 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие координации движений | 18.03 | Выполнение правил игры |
| 78 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие координации движений | 20.03 | Передвижение в режиме умеренной интенсивности |
| 79 | Подвижные игры на лыжах | 1 | Развитие координации движений | 22.03 | Выполнение правил игры |
| | | | Подвижные игры | | |
| 80 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях в спортивном зале | | Правила поведения на уроках подвижных игр | 01.04 | Правильное поведение на занятиях |
| 81 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 03.04 | Правила игры |
| 82 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 05.04 | Правила игры |
| 83 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых | 08.04 | Правила игры |

| | | | | | |
|----|--|---|--|-------|----------------------------------|
| | | | качеств | | |
| 84 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 10.04 | Правила игры |
| 85 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 12.04 | Правила игры |
| 86 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 15.04 | Правила игры |
| 87 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 17.04 | Правила игры |
| 88 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 19.04 | Правила игры |
| 89 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств | 22.04 | Правила игры |
| 90 | Подвижные игры | 1 | Развитие скоростно-силовых качеств Легкая атлетика 12 ч. | 24.04 | Правила игры |
| 91 | Инструктаж по Т.Б. на занятиях легкой атлетики | 1 | Правила поведения на уроках легкой атлетики | 26.04 | Правильное поведение на занятиях |
| 92 | Ходьба и бег | 1 | Различные виды ходьбы и бега | 03.05 | Ходьба и бег в различном темпе |
| 93 | Ходьба и бег | 1 | Различные виды ходьбы и бега | 06.05 | Ходьба и бег в различном темпе |
| 94 | Высокий старт, ускорения | 1 | Различные виды ходьбы и бега | 08.05 | Старт, ускорение |
| 95 | Низкий старт, бег 60м. | 1 | Различные виды ходьбы и бега | 13.05 | Старт, ускорение |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|------------------------------|-------|---|
| 96 | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | Метание, броски мячей | 15.05 | Разбег, бросок |
| 97 | Метание мяча на дальность с разбега | 1 | Метание, броски мячей | 17.05 | Разбег, бросок |
| 98 | Бег в равномерном темпе до 6мин. | 1 | Различные виды ходьбы и бега | 20.05 | равномерный бег в умеренной интенсивности |
| 99 | Прыжки в длину с зоны отталкивания | 1 | Прыжки, многоскоки | 22.05 | Разбег, приземление |
| 100 | Прыжки в длину с зоны отталкивания | 1 | Прыжки, многоскоки | 24.05 | Разбег, приземление |
| 101 | Прыжки в высоту с разбега | 1 | Прыжки, многоскоки | 27.05 | Разбег, приземление |
| 102 | Упражнения с мячами | 1 | Метание, броски мячей | 29.05 | Старт, ускорение |

| Уровень | Критерии оценивания |
|--------------------------------|---|
| I уровень (высокий) | Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике. |
| II уровень (средний) | Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике. |
| III уровень (ниже среднего) | Выполняют- нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений. |

Перечень учебно-методического, материально-технического обеспечения программы по предмету «Физическая культура» в 4 классе.

Спортивное оборудование.

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера -2шт
2. Стенка гимнастическая ----- 1шт
3. Скамейка гимнастическая -----2шт
4. Стойки волейбольные, сетка в/б 1 к.
5. Доска гимнастическая для лазания----- 1 шт
6. Турник для силовых упражнений-----1шт
7. Стойка для прыжков в высоту -----2шт

Спортивный инвентарь.

1. Мат гимнастический -----4 шт
2. Коврик ППЭ -----4шт
3. Коврик массажный - 2шт
4. Мяч баскетбольный -----4шт
5. Мяч волейбольный -----4шт
6. Мяч футбольный -----4шт
7. Массажер для стоп -----1 шт
8. Обруч 4шт
9. Сетка волейбольная -----1шт
- 10 Секундомер -----1 шт

Литература.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
2. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
3. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
4. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
6. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт.2000.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 4 класс.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа адаптирована для реализации с применением дистанционных образовательных технологий.

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Список учебно-методической литературы.

7. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.

8. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.

9. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999

10. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

11. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

12. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт. 2000.

| Разделы | Количество часов |
|-----------------|------------------|
| Легкая атлетика | 32 |

| | |
|-------------------|-----|
| Гимнастика | 20 |
| Лыжная подготовка | 30 |
| Подвижные игры | 20 |
| Итого | 102 |