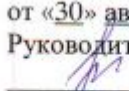


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»


РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
естественно-математического
цикла
МКОУ «Большеокинская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.
Руководитель МО


/Н.Ю. Исупова/

СОГЛАСОВАНО

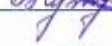
Заседание МС МКОУ
Большеокинская СОШ»
Протокол № 1
от «31» сентября 2018 г.
Зам. директора по УВР


/Е.В. Ахметова/

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 42
от «03» сентября 2018 г.
Директор МКОУ
«Большеокинская СОШ»




/В.М. Чучупал/

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 4 класса

с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения)

на 2018 – 2019 учебный год

Разработал:

Тарарева Наталья Сергеевна,
учитель физической культуры
1 квалификационной категории

с. Большеокинское
2018 год

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 4 класса разработана на основе АООП НОО (ФГОС) для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) МКОУ «Большеокинская СОШ».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "согнув ноги";
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 2 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" ;метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность .
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

Содержание программы

Легкая атлетика

Ходьба: ходьба через препятствия.

Бег: бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Бег с максимальной скоростью Игра «Белые медведи».

Прыжки: прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты.

Метание: метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игры: «Кто дальше бросит», «Команда быстроногих».

Гимнастика

Строевые упражнения: Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по скамейке. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа,

подтягиваясь руками. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Подвижные игры

Игры: «Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», Эстафеты, «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам», «Кузнечики», «Попади в мяч», «Паровозики».

Лыжная подготовка:

Техникой передвижения на лыжах. Изучение техники передвижения на лыжах.

Передвижение по лыжне ступающим шагом. Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом без палок. Поворот переступанием на месте. Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах без палок.

Спортивные

игры

Баскетбол.

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении шагом. Броски в цель (*цель*). Ведение на месте правой (*левой*) рукой в движении бегом.

Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости.

Легкая атлетика

Ходьба: ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью

Бег: бег на результат

Прыжки: прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.

Метание: метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	часы
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1
2. 3.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи».	2
4.	Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих».	1
5.	Мониторинг. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	1
6.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1
7.	Мониторинг. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	1
8.	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>).	1
9. 10.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м.	2
11.	Мониторинг. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1

Гимнастика (18 ч)		
12.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
13.	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
14.	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
15. 16.	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	2
17.	ОРУ. Вис стоя и лежа.	1
18.	ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
19. 20.	ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висте.	2
21. 22.	ОРУ. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висте. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	2
23.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке.	1
24. 25.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке	2
26. 27.	ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	2
28. 29.	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	2
Подвижные игры (18 ч)		
30. 31.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	2
32. 33.	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	2

34.	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1
35.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
36.	ОРУ. Игры «Кто быстрее», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1
37. 39. 38.	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	3
40. 41.	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	2
42. 43.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	2
44. 45.	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».	2
46. 47.	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	2
Лыжная подготовка (21 ч)		
48. 49.	Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	2
50.	Передвижение по лыжне ступающим шагом	1
51. 52.	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом	2
53.	Изучение техники передвижения на лыжах	1
54.	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Передвижение по дистанции 500 м.	1
55. 56. 57.	Передвижение скользящим шагом без палок	3
58.	Прохождение дистанции до 1 км	1
59. 60.	Поворот переступанием на месте.	2
61. 62.	Ознакомление с техникой подъемов и спусков со склонов	2
63.	Техника скольжения на лыжах без палок	1
64. 65.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	2
66. 67.	Соревнования на дистанции 500 м	2
68.	Контрольный забег на дистанции 500 м	1
Спортивные игры. Баскетбол (24 ч)		
69. 70.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>).	2
71. 72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>цит</i>).	2

73. 74.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель.	2
75. 76.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель.	2
77.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель.	1
78. 79. 80.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	3
81. 82.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	2
83. 84.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	2
85. 86. 87.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	3
88. 89.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	2
90. 91.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления.	2
92.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1
Легкая атлетика (10 ч)		
93.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	1
94. 95.	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (<i>60 м</i>)	2
96.	Мониторинг. Бег на результат (<i>30, 60 м</i>).	1
97. 98.	Мониторинг. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	2
99.	Прыжок в длину с разбега.	1
100.	Прыжок в длину с разбега.	1
101.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1
102.	Мониторинг. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1