

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Санагинская средняя общеобразовательная школа»



АДАптированная образовательная ПРОГРАММА

Предмет: физическая культура

Класс: 4 «а»

Учитель: Цыбикова С.А.

Категория: первая

Стаж: 30 лет

2018-2019 учебный год

Содержание тем

Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально-психологические основы
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

Легкоатлетические упражнения

- ходьба
- метание

Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без них
- упражнения в равновесии
- простейшие акробатические упражнения

Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате работы по теме «Основы знаний о физической культуре» учащийся научится:

- укреплять здоровье, повышать физическую подготовленность и формировать двигательный опыт, воспитать активность и самостоятельность в двигательной деятельности;

В результате работы по теме «Легкоатлетические упражнения» учащийся научится:

- развивать физические качества: силы, быстроту, выносливость, ловкость; обучать к разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

В результате работы по теме «Подвижные игры» учащийся научится:

- формировать умения проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитать интерес к самостоятельным занятиям физическим упражнениям; обучать к простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

- укрепление волевой сферы;
- наличие эмоционального отношения к физической культуре;
- формирование личностного смысла постижения занятий физкультурой.
- развитие мотивации при занятии физкультурой
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками
- развитие духовно-нравственных и этических чувств

Метапредметные результаты:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

Предметные результаты

Учащийся научится

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физкультуре;
- иметь понятие о правильной осанке;
- знать название снарядов;
- знать терминологию (что такое бег, ходьба, прыжки, лазание, перелазание).

выполнять:

- наклоны головы;
- перекаты с носка на пятку;
- передачу и переноску предметов;
- принятие правильной осанки;

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол. час.	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Легкоатлетические упражнения (14 ч.)				
1 2 3	Ходьба Беседа «Правильное питание»	3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе
4,5, 6	Виды ходьбы Комплексы упражнений Дневник самонаблюдения за физическим развитием	3	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе и при выполнении комплексов упражнений
7 8 9	Ходьба. Комплексы упражнений Доклад «Правильная осанка»	3	Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе
10 11	Ходьба. Комплексы упражнений Беседа о терминологии разучиваемых упражнений, об их	2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе

	функциональн ом смысле и направленност и воздействий на организм			
12 13 14	Метание мяча Беседа «Режим дня»	3	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 3-4 метров. Инструктаж по ТБ	метать из различных положений на дальность и в цель
Комплексные упражнения (13 ч)				
15 16 17	Ходьба. Комплексы упражнений	3	Ходьба. Комплексы упражнений. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе
18 19 20	Общеразвиваю щие упражнения с мячом	3	Ходьба. Комплексы упражнений. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при выполнении упражнений с мячом
21 22 23	Метание мяча Беседа «Путешествие в страну Витаминию»	3	Комплексы упражнений. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	метать из различных положений на дальность и в цель
24 25 26 27	Общеразвиваю щие упражнения с обручем	4	Комплексы упражнений с обручем. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при выполнении упражнений с обручем
Гимнастика (18 ч)				
28 29 30	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии.	3	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Инструктаж по ТБ	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
31	Акробатика.	3	ОРУ. Развитие координационных способностей.	выполнять строевые команды; выполнять

32 33	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Сообщение про Олимпиаду		Инструктаж по ТБ	акробатические элементы отдельно и комбинации
34 35 36	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Доклад «Зимние виды спорта»	3	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
37 38 39	Упражнения с палкой Беседа «Виды спорта»	3	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
40 41 42	Акробатика ОРУ с обручем.	3	ОРУ с обручем. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при выполнении упражнений с обручем
43 44 45	ОРУ с мячом. Доклад «Азбука безопасного падения»	3	ОРУ с мячом. Инструктаж по ТБ	выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
Подвижные игры (16 ч)				
46 47 48	Ловля и передача мяча на месте и в движении Сообщение «Поход по	3	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при выполнении упражнений с мячом

	родному краю»			
49 50 51 52	Овладение техникой ведения мяча с изменением направления Беседа «Сбор витаминов здоровья»	4	Комплексы упражнений. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при выполнении упражнений с мячом
53 54 55	Овладение техникой ведения мяча с изменением направления	3	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	играть метанием мяча
56 57 58	Овладение техникой броска в цель в ходьбе	3	ОРУ. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	играть в подвижные игры метанием
59 60 61	Овладение техникой броска в цель в ходьбе Беседа «Учимся, играя!»	3	ОРУ. Развитие силовых качеств. Инструктаж по ТБ	осуществлять индивидуальные действия в подвижных играх
Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)				
62 63 64	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	3	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
65 66	Ловля и передача мяча	3	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)

67	двумя руками от груди на месте.		координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
68 69 70	Ловля, ведение, броски мяча	3	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
71 72 73	Ловля, ведение, броски мяча Лекция «Наши спортсмены»	3	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
74 75 76	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте	3	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски)
Лёгкая атлетика (25 ч)				
77 78 79	Упражнения с палкой Беседа «Оказание первой помощи»	3	Развитие выносливости. Комплексы упражнений с палкой на развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять акробатические элементы
80 81 82	Акробатика ОРУ с обручами.	3	Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при выполнении упражнений с обручем
83 84 85	Акробатика ОРУ с обручами.	3	Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе, при выполнении упражнений с обручем
86 87 88	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	3	Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе
89 90	Профилактика осанки	3	Выполнения физических упражнений. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе

91	Ходьба Лекция «Активный отдых»			
92 93 94	Ходьба Общеразвиваю щие упражнения	3	Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения в ходьбе
95 96 97	Ходьба Общеразвиваю щие упражнения	3	Выполнения физических упражнений. Инструктаж по ТБ	правильно выполнять основные движения при ходьбе
98 99 100	Метание мяча Правила выполнения дыхательных упражнений	3	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 2-3 метров.Инструктаж по ТБ	метать мяч из различных положений на дальность и в цель