

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Алексеевская средняя общеобразовательная  
школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального  
района Республики Татарстан.

«Рассмотрено»  
Руководитель МО \_\_\_\_\_  
/О.Г.Гардиханова  
Протокол № 1 от  
« 25 » 08 2016 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
по УВР МБОУ  
«Алексеевская СОШ №2»  
/А.Р.Абдулгалеева  
« 27 » 08 2016 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Алексеевская СОШ №2»  
/И.Н.Липлянина  
Протокол № 1 от  
« 26 » 08 2016 г. № 233



#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
для надомного обучения ученицы 4 «Б» класса  
Гатиной Алины Ильшатовны  
учителя начальных классов  
Чекалиной Натальи Геннадьевны

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от  
«31» августа 2016 г.

2016-2017 учебный год.

## **1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.**

Данная рабочая программа по физической культуре для надомного обучения 4-б класса составлена на основании следующих документов:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Алексеевская СОШ №2».

- Учебного плана МБОУ «Алексеевская средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан на 2016– 2017 учебный год (утвержденного решением педагогического совета (Протокол №1, от 31 августа 2016 года).

Согласно базисному (образовательному плану) образовательных учреждений РФ всего на изучение предмета «физическая культура» в начальной школе выделяется 338 часов. Из них в 1 классе – 66 ч, во 2 классе – 102 ч., в 4 классе – 68 ч., в 4 классе – 102 ч.

На реализацию программы в федеральном базисном учебном плане предусмотрено 102 часа, по 3 часа в неделю.

1 четверть – 27 ч.

2 четверть – 20 ч.

3 четверть – 31 ч.

4 четверть – 24 ч.

Данная программа на изучение предмета «Физическая культура» адаптирована. В соответствии с рекомендациями ПМПК и согласно учебному плану на изучение данного предмета отводится 0,25 часов (15 минут) на работу с учителем, а остальные часы 0,75 (45 минут) на самостоятельное изучение

1 четверть – 2 ч. 15 м. – на работу с учителем, 24 ч. 45 м. – на самостоятельное изучение

2 четверть – 1 ч. 30 м. – на работу с учителем, 18 ч. 30 м. – на самостоятельное изучение

3 четверть – 2 ч. 45 м. – на работу с учителем, 28 ч. 15 м. – на самостоятельное изучение

4 четверть – 2 ч. 00 м. – на работу с учителем, 22 ч. 00 м. – на самостоятельное изучение

### **Требования к уровню подготовки учащихся 4-го класса с ОВЗ**

Личностные

#### **У обучающейся будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре, способности к самооценке.

#### **Учащаяся получит возможность для формирования:**

- мотивации к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия.);
- мотивации к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- стремление к совершенствованию физического развития;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные

#### **Учащаяся научится:**

---

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках;
- понимать влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких;
- понимать роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- рассказывать о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;

#### **Учащаяся получит возможность научиться:**

- определять изменение в сердечной и дыхательной системах организма, происходящие под влиянием занятий физической культурой;
- называть нетрадиционные виды гимнастики;
- определять способы регулирования физической нагрузки;

#### **Метапредметные**

##### **Регулятивные**

#### **Учащаяся научится:**

- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (под руководством учителя);
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь их исправлять.

#### **Учащаяся получит возможность научиться:**

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств ;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;

#### **Познавательные.**

#### **Учащаяся научится:**

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную образовательную литературу справочного характера;
- устанавливать зависимость между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;

#### **Учащаяся получит возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации по разным видам спорта, используя справочно – энциклопедическую литературу, учебные пособия, фонды библиотек и Интернет;
- анализировать приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- сопоставлять физическую культуру и спорт;
- понимать символику и атрибутику Олимпийских игр;
- различать, группировать виды спорта, входящие в летние и зимние Олимпийские игры.

#### **Коммуникативные**

#### **Учащаяся научится:**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;

- рассказывать об истории развития физической культуры в России в 17-19 веках, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **2.Содержание учебного предмета.**

Основы знаний о физической культуре. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений. Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх. Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование. Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Повороты кругом, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по три (четыре) в колонну по одному в движении с поворотом. Лёгкая атлетика. Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3x10 м, бег с высоким подниманием бедра, бег на 30, 60 м на время с низкого старта, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 6 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки: прыжки в высоту с бокового разбега способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см, прыжки с поворотом на 360°, прыжки со скакалкой за 30 с. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6 м, метание на дальность с одного шага и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из - за головы, снизу вперёд-вверх. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, кувырок назад, комбинация из изученных элементов акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в три приёма, перелезание через препятствие (высота 100 см), ритмические шаги, вис согнувшись, вис углом, преодоление полосы препятствий. Лыжная подготовка. Организующие команды и приёмы: повторить изученные в I–III классах. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение: «плугом», «упором». Подвижные игры. На материале 126 лёгкой атлетки: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч», «Передал садись», «Перестрелка». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Обруч на себя». На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах», «Слалом», «На одной лыже». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр, «Пионербол». 2.3.Программа духовно – нравственного развития и воспитания

### 3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ урока	Тема урока	Вид учебной деятельности	Планируемая дата проведения
<b>Основы знаний о физической культуре</b>			
1	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.</p> <p><i>История развития физической культуры в России в 17-19 вв. Влияние занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</i></p>	<p>Беседа об истории развития физической культуры в России в 17-19 вв. Беседа о влиянии занятий физической культурой на работу сердца, лёгких.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	06.09
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>			
2	<p>Бег с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. Челночный бег 3x10 м.</i></p>	<p>Беседа. Дать понятия о: перестроении из колонны по три, в колонну по одному, беге с высоким подниманием бедра, О ходьбе в разном темпе под звуковые сигналы, о беге с высоким подниманием бедра</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	13.09
3	<p>Бег из положения – «низкий старт».</p> <p><i>Бег на 30 м на время. Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</i></p>	<p>Беседа. Дать понятия о: положении «низкий старт», прыжках в высоту с прямого разбега, положении «низкий старт», беге на 30 м с «низкого старта», ходьбе с перешагиванием через скамейки,</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	20.09

4	<p>Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.</i></p>	<p>Беседа о ходьбе с перешагиванием через скамейки, прыжке в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	27.09
5	<p>Равномерный медленный бег до 800 м.</p> <p><i>Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.</i></p>	<p>Беседа о равномерном медленном беге до 800 м.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	04.10
6	<p>Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м</p> <p><i>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</i></p>	<p>Беседа о прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги», о метании теннисного мяча</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	11.10
7	<p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p><i>Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.</i> <i>Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.</i></p>	<p>Беседа о прыжках в длину способом «согнув ноги», о прыжках через скакалку на одной ноге.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	18.10
8	<p>Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.</p> <p><i>Преодоление препятствий.</i></p>	<p>Беседа о броске набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность, о прыжках через скакалку изученными способами.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	25.10
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			
9	<p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p><i>Кувьрки вперёд.</i> <i>Лазанье по канату в три приёма</i></p>	<p>Беседа о правилах поведения на уроках гимнастики, о ходьбе с перешагиванием через предметы по перевёрнутой скамейке</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	08.11

10	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  <i>Кувьрки. Вис согнувшись.</i>	Беседа об измерении частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений, о лазании по канату  <i>На самостоятельное изучение</i>	15.11
11	Вис согнувшись.  <i>«Мост» из положения лёжа на спине.</i>	Беседа о обучении вису согнувшись.  <i>На самостоятельное изучение</i>	22.11
12	Вис углом.  <i>Комплекс ритмической гимнастики. Кувьрок назад.</i>	Беседа о виси углом, о перекате назад из упора присев с последующей опорой руками за головой.  <i>На самостоятельное изучение</i>	29.11
13	Кувьрок назад.  <i>Перелезание через препятствие (высота 100 см). Вис на согнутых руках.</i>	Беседа о кувьрке назад.  <i>На самостоятельное изучение</i>	06.12
14	Вис на согнутых руках.  <i>Переползание по пластунски.</i>	Беседа о перелезании через препятствие (высота 100 см), вис на согнутых руках. <i>На самостоятельное изучение</i>	13.12
15	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.  <i>Комбинация из элементов акробатики. Полоса препятствий.</i>	Беседа о подтягивании из вися лёжа на низкой перекладине.  <i>На самостоятельное изучение</i>	20.12
16	Правила проведения на уроках по лыжной подготовке.	Беседа о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке, передвижениях скользящим шагом.	10.01
<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>			
	<i>Повторить повороты переступанием на месте.</i>	<i>На самостоятельное изучение</i>	

	<p>Поворот переступанием в движении.</p> <p><i>Передвижение попеременным двушажным ходом.</i></p>	<p>Беседа о поворотах переступанием в движении, передвижениях попеременным двушажным ходом.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	
17	<p>Передвижение попеременным двушажным ходом.</p> <p><i>Спуск в основной стойке.</i></p>	<p>Беседа о передвижениях попеременным двушажным ходом, спуске в основной стойке, повороте переступанием при спуске.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	17.01
18	<p>Спуск в низкой стойке.</p> <p><i>Одновременный двушажный ход.</i></p>	<p>Беседа о передвижении попеременным двушажным ходом, спуске в основной стойке, о повороте с переступанием при спуске.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	24.01
19	<p>Равномерное передвижение по дистанции.</p> <p><i>Подъём «ёлочкой».</i> <i>Равномерное передвижение по дистанции.</i></p>	<p>Беседа о одновременном двушажном ходе, о спуске в основной стойке, о равномерном передвижении</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	31.01
20	<p>Торможение «упором».</p> <p><i>Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.</i> <i>Спуски и подъёмы изученными способами.</i></p>	<p>Беседа о торможении «упором», совершенствовании техники подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой».</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	07.02
21	<p>Спуски и подъёмы изученными способами.</p> <p><i>Равномерное передвижение.</i> <i>Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.</i></p>	<p>Беседа о совершенствовании техники спусков и подъёмов изученными способами, о равномерном передвижении по дистанции до 2000 м.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	14.02
<b>Лёгкая атлетика и подвижные игры</b>			
22	<p>Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p>Беседа о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и</p>	21.02

	и подвижными играми.  <i>Роль внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. Бег из различных исходных положений.</i>	подвижными играми, о беге с изменением направления. Беседа о роли внимания и памяти при обучении физическим упражнениям. <i>На самостоятельное изучение</i>	
23	Бег из различных исходных положений.  <i>Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину способом «согнув ноги».</i>	Беседа о беге из различных исходных положений, о ходьбе противходом  <i>На самостоятельное изучение</i>	28.02
24	Прыжки с высоты.  <i>Прыжки с поворотом на 360 градусов.</i>	Беседа о прыжке в длину способом «согнув ноги», спрыгивании с препятствия высотой до 60 см.  <i>На самостоятельное изучение</i>	07.03
25	Прыжки с поворотом на 360 градусов.  <i>Метание малого мяча на дальность с одного шага.</i>	Беседа о прыжках в длину способом «согнув ноги», о спрыгивании с препятствия высотой до 60 см.  <i>На самостоятельное изучение</i>	14.03
26	Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.  <i>Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх.</i>	Беседа о бросках набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность, метании малого мяча на дальность с одного шага.  <i>На самостоятельное изучение</i>	04.04
27	Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх.  <i>Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.</i>	Беседа о бросках набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность, о метании малого мяча на дальность с одного шага.  <i>На самостоятельное изучение</i>	11.04

28	<p>Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p><i>Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.</i></p> <p><i>Ведение баскетбольного мяча.</i></p>	<p>Беседа о освоении техники ведения баскетбольного мяча.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	18.04
29	<p>Ведение баскетбольного мяча.</p> <p><i>Ведение баскетбольного мяча «змейкой».</i></p>	<p>Беседа о освоении техники ведения баскетбольного мяча, о выявлении типичных ошибок в технике ведения баскетбольного мяча.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	25.04
30	<p>Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками</p> <p><i>Ведение футбольного мяча.</i></p>	<p>Беседа о освоении техники броска баскетбольного мяча от груди двумя руками, о освоении техники ведения футбольного мяча.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	02.05
31	<p>Ведение футбольного мяча. Итоговый тест</p> <p><i>Совершенствование элементов спортивных игр.</i></p>	<p>Беседа о освоении техники ведения футбольного мяча.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	09.05
32	<p>Совершенствование элементов спортивных игр.</p> <p><i>Совершенствование элементов спортивных игр.</i></p>	<p>Беседа о выполнении элементов спортивных игр.</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	16.05
33	<p>Проект «О спорт! Ты - мир!»</p> <p><i>Проект «О спорт! Ты - мир!»</i></p>	<p>Беседа о подготовке к проекту</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	23.05
34	<p>Проект «О спорт! Ты - мир!»</p> <p><i>Проект «О спорт! Ты - мир!»</i></p>	<p>Защита</p> <p><i>На самостоятельное изучение</i></p>	23.05



Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью \_\_\_\_\_ листов  
Учитель начальных классов  
*И.Г. Чекалина* / И.Г. Чекалина /