**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Любимовская средняя общеобразовательная школа»**

**Большесолдатского района Курской области**



**Адаптированная рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 4« Б» класса**

**на 2024/2025 учебный год**

Составила,

Г.А. Гусенко

учитель физической культуры

1квалификационной категории

**с. Любимовка**

**2024год**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 4 «б» класса разработана на основе:

1.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373;

Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273

2.Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений   VIII вида для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание» (М.: Просвещение, 2005 г).

3. Адаптированной общеобразовательной программой основного общего образования МКОУ «Любимовская СОШ»;

Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014-15 уч. год.

Рабочая программа рассчитана на 102 часов в год, 3 часа в неделю, 34 учебных недель.

**Планируемые результаты  изучения учебного предмета.**

**Личностные результаты*:***

* осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
* развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
* владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
* способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

**Метапредметные результаты***:*

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
* овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей ее 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;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты***:*

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Содержание тем учебного предмета.**

**1.Знание о физической культуре(5ч)**

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физической деятельности(в процессе уроков).**

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания. Выполнение простейших закаливающих процедур. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение длины и массы тела. Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**1.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики (27ч).**

1 *.*Организующие команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Подвижные игры «Запрещенное движение»», «Фигуры», «Светофор».

2*.*Акробатические упражнения (9ч)

Группировка. Перекаты группировку лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.

3.Снарядная гимнастика (8ч)

Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Комбинация на бревне из ранее изученных элементов. Лазание по канату. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

4*.*Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременными перехватами перестановкой рук. Перешагивание через набивные мячи. Перелизание через коня, бревно. Подтягивание в висе на высокой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

**1.3Легкая атлетика (27ч)**

1. Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

2. Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

3. Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель(2 х2 м)с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

**1.4.Лыжная подготовка (12 ч)**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

**1.5.Подвижные и спортивные игры. (31ч)**

1.Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

2. Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Адаптированная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

Развитие гибкости:

широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте;

-«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;

-махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации:

- преодоление простых препятствий;

-ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну;

-воспроизведение заданной игровой позы;

- игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);

перебрасывание малого мяча из одной руки в другую;

упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки:

ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;

комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**На материале лёгкой атлетики:**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей:

-повторное выполнение много скоков;

- повторное преодоление препятствий (15—20 см);

-передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

-метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

-повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

-прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

**На материале лыжной подготовки:**

**Развитие координации:**

-перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);

-комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух ­трёх шагов;

-спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости:

-передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

-прохождение тренировочных дистанций.

**Коррекционно-развивающие упражнения.**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:

-сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук;

-комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

**Упражнения на дыхание**:

-правильное дыхание в различных и. п. сидя, стоя, лежа;

-глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;

-дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

**Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки**:

-упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);

-сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками;

-упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

-упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук);

-ходьба с мешочком на голове;

-поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове.

**Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад**:

-«Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»;

-упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»;

-упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

**Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия**:

-сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»);

- сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами;

-ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой;

-ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

**Упражнения на развитие общей и мелкой моторики**:

- с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру);

-со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену);

- с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя);

-набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

**Упражнения на развитие точности и координации движений:**

-построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами;

-бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

***Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:***

Построения и перестроения:

-выполнение команд :«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью;

-размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки;

-повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег:

-ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро;

-бег в чередовании с ходьбой;

-ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции;

-бег в колонне по одному в равномерном темпе;

-челночный бег 3 Х 10 метров;

- высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки:

-прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед;

-прыжки в длину с места толчком двух ног;

-прыжки в глубину с высоты 50 см;

в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров;

-прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки;

-прыжки, наступая на г/скамейку;

-прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:

- метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;

-метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке);

-метание малого мяча в вертикальную цель;

-подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его;

- высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола;

-броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу;

-броски набивного мяча весом 1 кг различными способами;

-двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.);

- передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие:

 -ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);

-ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено;

-ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см;

-поворот кругом переступанием на г/скамейке;

-расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке;

-«Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание:

- ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку;

-лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону;

-подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.);

-подлезание под препятствием с предметом в руках;

-пролезание в модуль-тоннель;

-перешагивание через предметы;

-кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;

-вис на руках на г/стенке 1-2 секунды;

Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)**  **Класс**  **4 «б»** |
| 1 | ***Базовая часть*** | **102** |
| 1.1 | Основы знаний физической культуре | 5 |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 27 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 27 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 12 |
| 1.5 | Подвижные игры | 31 |
|  | Итого | 102 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание учебного материала** | **Дата проведения** | |
|  |  |
| 1. | Вводный и первичный инструктаж по ТБ. Значение и основные правила закаливания. |  |  |
| 2. | Понятия: физическая культура. Сдача рапорта. Строевые упражнения. Длительный бег. |  |  |
| 3. | Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Бег на месте до 10с. |  |  |
| 4. | Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Ходьба с различным положением и движением рук. |  |  |
| 5. | Значение физических упражнений для здоровья человека.  Подвижная игра: «Пионербол», «Снайпер» |  |  |
| 6. | Понятие "Низкий старт". Специальные беговые упражнения. |  |  |
| 7. | Бег с низкого старта. Ходьба в полуприсяду. |  |  |
| 8. | Бег с высокого старта, челночный бег. |  |  |
| 9. | Ходьба выпадами. ОРУ в движении. |  |  |
| 10. | Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. |  |  |
| 11. | Подвижная игра: «Эстафеты на бег и прыжки». |  |  |
| 12. | Бег на месте, челночный бег. |  |  |
| 13. | Ходьба с перекатом с пятки на носок. |  |  |
| 14. | Построения и перестроения. Подвижные игры: «Защищай мяч», «Метко в цель», «Охотники и утки». |  |  |
| 15. | Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями. |  |  |
| 16. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и обратно (Д-30, М-20). |  |  |
| 17. | Расчет на 1-2-3 по порядку. Перестроение из 1 шеренги в три. |  |  |
| 18. | Равновесие на скамейке в различных положениях и с различными движениями. |  |  |
| 19. | Лазанье по наклонной скамейке. |  |  |
| 20. | Лазанье по скамейке с переходом на гимнастическую стенку. |  |  |
| 21. | Подвижная игра :«Воробьи и вороны», «Два мороза», «Захват знамени». |  |  |
| 22. | Метание мячей с места в цель левой и правой рукой |  |  |
| 23. | Подвижная игра: «Подвижная цель», «Обгони мяч», «Сбей кеглю». |  |  |
| 24. | Метание мяча с места. |  |  |
| 25. | Метание теннисного мяча на дальность с 1 шага по коридору 15 см шириной. |  |  |
| 26. | Метание мяча с трех шагов. Подвижные игры: «Фигуры», «Бездомный заяц», «Здравствуйте». |  |  |
| 27. | Захват большого мяча. |  |  |
| 28. | Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Броски большого мяча различными способами. |  |  |
| 29. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Подвижная игра: « Совушка». |  |  |
| 30. | Подвижная игра: «Светофор», «Снайпер», «По сигналу догони». |  |  |
| 31. | Ходьба с доставанием предметов с пола. |  |  |
| 32 | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. |  |  |
| 33. | Перестроение из 1 шеренги в 3 и обратно. |  |  |
| 34. | Подвижная игра: «Поменяться сторонами». |  |  |
| 35. | Подвижная игра: «Бабочки и шмели», «Шишки, желуди, орехи». |  |  |
| 36. | Положение «Мостик» с позиции лежа на мате. |  |  |
| 37. | Строевые упражнения в движении, упражнения на растяжку. |  |  |
| 38. | Эстафеты на бег, прыжки, метание с предметами. |  |  |
| 39. | ОРУ с гимнастическими палками. Поворот из положения «Мостик». |  |  |
| 40. | Кувырок вперед. ОРУ с малыми мячами. |  |  |
| 41. | Обучение лазанию по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. |  |  |
| 42. | Выполнение ползания на четвереньках с толканием впереди себя набивного мяча. Подлезание  и перелезание через препятствие высотой до 70 см. |  |  |
| 43. | Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук. Ходьба с предметом в руках. |  |  |
| 44. | Обучение ходьбе по наклонной гимнастической скамейке, боком приставными шагами. |  |  |
| 45. | Кувырок вперед. ОРУ с малыми мячами. |  |  |
| 46. | Т/Б при занятиях на лыжах.  Предупреждение травм и обморожений. |  |  |
| 47. | Выполнения команд при построении. |  |  |
| 48. | Правила ухода за лыжами и обувью, как помочь при обморожении. |  |  |
| 49. | Техника выполнения попеременно двушажного л/х. |  |  |
| 50. | Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. |  |  |
| 51. | Попеременно-двушажный л/х. |  |  |
| 52. | Подъем скользящим шагом. |  |  |
| 53. | Повторный инструктаж ТБ. Скользящий шаг наперегонки |  |  |
| 54. | Подвижные игры: «Кто дальше проскользит», «Снежком по мячу», «Догони снежком». |  |  |
| 55. | Подъем лесенкой, спуск в средней стойке. |  |  |
| 56. | Эстафеты на лыжах. |  |  |
| 57. | Поворот переступанием в движении.  Торможение «плугом». |  |  |
| 58. | Продвижение на лыжах до 1,5 км. |  |  |
| 59. | Гимнастика. Техника безопасности. Комплекс поворотов. |  |  |
| 60. | Бег по ориентирам |  |  |
| 61. | Бег между скамейками. |  |  |
| 62. | ОРУ со скамейкой |  |  |
| 63. | ОРУ с большими мячами. |  |  |
| 64. | ОРУ со шведской стенкой, ходьба по двум скамейкам. |  |  |
| 65. | ОРУ парами. Прыжки в высоту до определенного ориентира. |  |  |
| 66. | ОРУ со скакалками. Прыжок через скакалку на месте и с продвижением вперед. |  |  |
| 67. | Положение «Ласточка» на полу. |  |  |
| 68. | Стойка на лопатках на матах. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Невод». |  |  |
| 69. | Подвижные игры: «Вышибалы», «Мини-футбол», «Пустое место». |  |  |
| 70. | Подвижные игры . |  |  |
| 71. | Комплекс упражнений на равновесие на скамейке. |  |  |
| 72. | Подвижные игры : «Подсечка и надсечка», «Разбудили – беги», «Не урони мячик». |  |  |
| 73. | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно». |  |  |
| 74. | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно». |  |  |
| 75. | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно». |  |  |
| 76. | Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений; |  |  |
| 77. | Подвижные игры с построениями и перестроениями |  |  |
| 78. | Подвижные игры с метанием и ловлей мяча |  |  |
| 79. | Подвижные игры: «Что за спиной», «Обойди спиной», «Движение по памяти» |  |  |
| 80. | Прыжки на мягкое препятствие 3-50 см. Бег с преодолением небольших препятствий |  |  |
| 81. | Ловля и передача мяча в движении. |  |  |
| 82. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. |  |  |
| 83. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. |  |  |
| 84. | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой) рукой. |  |  |
| 85. | Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод». |  |  |
| 86. | Эстафеты. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет». |  |  |
| 87. | Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди». |  |  |
| 88. | Прыжки на 1 ноге до 15 м. |  |  |
| 89. | Медленный бег до 3 мин. |  |  |
| 90. | Понятие низкого старта. |  |  |
| 91. | Ускорение 30 м. |  |  |
| 92. | Перелезание через препятствие. |  |  |
| 93. | Прыжки с ноги на ногу до 20 м. бег на скорость 40 м. |  |  |
| 94. | Подвижные игры: «Логово», «Запомни фигуру», «Скопируй позу». |  |  |
| 95. | Прыжки в высоту с прямого разбега способом перешагивания с мягким приземлениеем. |  |  |
| 96. | Ходьба в различном темпе. Прыжки в высоту. |  |  |
| 97. | Прыжки с высоты, с приседа, шага. |  |  |
| 98. | Упражнение на мышцы рук и кистей. Промежуточная аттестация. |  |  |
| 99. | Челночный бег. |  |  |
| 100. | Прием и передача мяча в парах. |  |  |
| 101. | Подвижные игры: «Вышибалы» «Снайпер» "Пионербол". |  |  |
| 102. | Подвижные игры: «Вышибалы» «Снайпер» "Пионербол". |  |  |

**Лист корректировки календарно - тематического планирования**

Предмет : Физическая культура

Класс :4 «б» класс

Учитель: Гусенко Г. А.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема | Кол-во  часов  по плану | Кол-во  часов  дано | Причина  корректировки | Способ  корректировки |
|  |  |  |  |  |  |