

Приложение к адаптированной основной общеобразовательной рабочей программе учебного предмета «физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1), 4 класс (индивидуальное обучение).

Учитель Ланкова Людмила Ивановна

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п-п	Тема урока	Формы контроля, форма обучения	Дополнительная информация
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).		
2	Чистота одежды и обуви. Чистота зала, снарядов.	1.Сам.обучение	
3	Правила утренней гигиены и их значение для человека.	2.Сам.обучение	
4	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	3.Сам.обучение	
5	Понятия о предварительной и исполнительной командах.		
6	Знакомство и совместный выбор спортивного оборудования, инвентаря для занятий.	4.Сам.обучение	
7	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	5.Сам.обучение	
8	Правила поведения на уроках гимнастики.		
9	Понятия: колонна, шеренга, круг.	6.Сам.обучение	
10	Строевые упражнения. Повороты кругом на месте.		
11	Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй».	7.Сам.обучение	
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	8.Сам.обучение	
13	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с обручами, со скакалками.		
14	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами.	9.Сам.обучение	
15	Акробатика. Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя.		
16	Упражнения с гимнастическими обручами	10.Сам.обучение	
17	Лазанье по гимнастической стенке.		
18	Висы на рейке гимнастической стенки на время.		
19	Подтягивание на перекладине.	11.Сам.обучение	

20	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну.		
21	Ходьба по наклонной доске (угол 20).		
22	Стойка на одной ноге с различным положением рук.	12.Сам.обучение	
23	Коррекционные подвижные игры: «Светофор».	13.Сам.обучение	
24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Запрещенное движение».		
25	Подвижная игра «Фигуры».	14.Сам.обучение	
26	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит».	15.Сам.обучение	
27	Подвижная игра «Пустое место».	16.Сам.обучение	
28	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	17.Сам.обучение	
29	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	18.Сам.обучение	
30	Физическая нагрузка и отдых.	19.Сам.обучение	
31	Физическое развитие. Осанка.		
32	Строевые упражнения. Построение из одной шеренги в две и наоборот.	20.Сам.обучение	
33	Техника лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30) с опорой на кисти рук и стопы.		
34	Упражнения на равновесие.		
35	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	21.Сам.обучение	
36	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	22.Сам.обучение	
37	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	23.Сам.обучение	
38	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	24.Сам.обучение	
39	Значение правильной осанки при ходьбе.	25.Сам.обучение	
40	Ходьба. Ходьба в быстром темпе на перегонки.	26.Сам.обучение	
41	Ходьба в приседе.		
42	Бег. Челночный бег (2х8м).	27.Сам.обучение	
43	Бег с преодолением небольших препятствий.		
44	Понятие: высокий старт.		
45	Понятие: эстафетный бег.	28.Сам.обучение	
46	Понятие: низкий старт.		
47	Понятие: эстафета (круговая).	29.Сам.обучение	

48	Прыжки. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания – 60 – 70 см.)		
49	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	30.Сам.обучение	
50	Физические качества.	31.Сам.обучение	
51	Метание. Подготовка кистей рук.	32.Сам.обучение	
52	Броски и ловля мячей.	33.Сам.обучение	
53	Метание малого мяча по цели.		
54	Броски большого мяча.		
55	Метание малого мяча на дальность.		
56	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.		
57	Метание теннисного мяча на дальность.	34.Сам.обучение	
58	Построение в обозначенном месте.	35.Сам.обучение	
59	Построение в круг по ориентиру.	36.Сам.обучение	
60	Движение в колонне с изменением направлений.	37.Сам.обучение	
61	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и ног.	38.Сам.обучение	
62	Ходьба на месте под счет.		
63	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	39.Сам.обучение	
64	Упражнения на коррекцию осанки с насыпными мешочками.	40.Сам.обучение	
65	Упражнения на равновесие с насыпными мешочками.	41.Сам.обучение	
66	Упражнения на укрепление мышц рук.	42.Сам.обучение	
67	Упражнения на укрепления мышц спины.		
68	Упражнения на укрепление мышц ног.		
69	Упражнения на растяжку мышц.	43.Сам.обучение	
70	Упражнения на расслабление мышц.	44.Сам.обучение	
71	Дыхательные упражнения.		
72	Игры «Запомни порядок», «Летает — не летает».		
73	Игры «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	45.Сам.обучение	
74	Игры «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».	46.Сам.обучение	
75	Игры «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	47.Сам.обучение	
76	Игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».		
77	Игры «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	48.Сам.обучение	

78	Игры «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».	49.Сам.обучение	
79	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	50.Сам.обучение	
80	Значение и основные правила закаливания.	51.Сам.обучение	
81	Подвижные игры: коррекционные игры.	52.Сам.обучение	
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Повторяй за мной».		
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Часовые и разведчики».	53.Сам.обучение	
84	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы – круг».	54.Сам.обучение	
85	Игры с бегом и прыжками «К своим флажкам».	55.Сам.обучение	
86	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок».	56.Сам.обучение	
87	Игры с бегом и прыжками «Прыжки по полоскам».	57.Сам.обучение	
88	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель».	58.Сам.обучение	
89	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч - среднему».	59.Сам.обучение	
90	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Зоркий глаз»	60.Сам.обучение	
91	Пионербол. Правила игры.		
92	Пионербол. Прием и передача мяча.		
93	Пионербол. Подача мяча.		
94	Пионербол. Учебная игра.	61.Сам.обучение	
95	Пионербол. Учебная игра.	62.Сам.обучение	
96	Пионербол. Учебная игра.	63.Сам.обучение	
97	Флорбол. Элементы игры флорбол. Техника владения клюшкой.		
98	Элементы игры флорбол. Ведение мяча по прямой.	64.Сам.обучение	
99	Элементы игры флорбол. Ведения мяча с обводкой препятствий.	65.Сам.обучение	
100	Элементы игры флорбол. Прием и передача мяча.	66.Сам.обучение	
101	Элементы игры флорбол. Игра по упрощенным правилам.	67.Сам.обучение	
102	Закрепление пройденного материала.	68.Сам.обучение	