

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

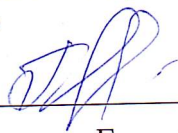


Захарова Е.А.

Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Галаган Е.А.

Протокол №1 от «31» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ



Приказ №67 от «31» 08  
2023 г.

**Рабочая программа общего образования  
для слабовидящих обучающихся**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для 4 класса)**

учителя Табакова Юрия Николаевича

**пгт Большая Ирба 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для само развития, самоопределения и самореализации.

В программе нашло своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и охранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт владения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультурных минут, утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании и интер

есякрегулярнымзанятиямфизическойкультуройиспортом,осознанииролизанятийфизическойкультуройвукрепленииздоровья,организацииактивногоотдыхаидосуга.Впроцессеобученияобучающихсяактивноформируютсяположительныенавыкииспособыповедения,общенияивзаимодействиясосверстникамиичучителями,оцениваниясвоихдействийипоступковвпроцессесовместнойколлективнойдеятельности.

### **Коррекционные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологическойосновойструктурыисодержанияпрограммыпоадаптивнойфизическойкультуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению следами обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из особых образовательных потребностей и интересов слепых обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, реком

ендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения с учетом пролонгации сроков обучения на уровне начального общего образования и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают всебя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных (в том числе тифлоинформационных) технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 338 ч (2 часа в неделю): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч; 5 класс — 68 ч.

Пролонгация сроков освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;

- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год + одна учебная четверть;

- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала. Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждая четверть должна начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущей четверти.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **4 КЛАСС**

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами гольфа; 2) элементами шоу-даун). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение травматизма во время занятий гольфом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра. Предупреждение травматизма во время занятий шоу-даун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; ознакомление с тактикой игры; освоение должных тренировочных нагрузок.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуя процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**Патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:** знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:** осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:** экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в

ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Специальные личностные результаты:**

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с

использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Специальные метапредметные результаты:**

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;

- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.



## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способам самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:  
объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;  
осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;  
приводить примеры регулирования физической нагрузки и пульса при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;  
приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины появления занятий гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;  
проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;  
демонстрировать акробатические комбинации из 5 — 7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);  
демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;  
демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;  
выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;  
выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;  
демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);  
выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;  
выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



### Тематическое планирование, 4 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Элементы содержания урока	Вид контроля	Д/з
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (8 часов)</b>							
1-2	05.09 07.09	Освоение навыков спринтерского бега	2	описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	Сердце и кровеносные сосуды. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей. <b>Инструктаж по ТБ</b>	Текущий Зачёт Бег 30м	Пробегание коротких отрезков
3	12.09	Освоение навыков прыжков	1	правильно приземляются в яму на две ноги; описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Текущий Зачёт прыжок в длину с места	Прыжок с места
4-5	14.09 19.09	Овладение навыками метание малого мяча	2	описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. <b>Олимпийское движение современности</b>	Текущий Зачёт метание мяча в цель	Метание из различных положений
6	21.09	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Пробегают в равномерном темпе до 8 минут; выбирают индивидуальный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	Текущий Зачёт Бег 6 мин.	Равномерный бег до 4мин

				темпа передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.			
7	26.09		1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Пробегают в равномерном темпе до 8 минут; выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.	Зачёт Бег 500м. текущий	Равномерный бег до 6мин
8	28.09	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Пробегают в равномерном темпе до 8 минут; выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.	Зачёт Бег 1000м.	Равномерный бег до 8мин

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - русская лапта (10 часов)**

9-10/1-2	03.10 05.10	Освоение ловли и передач мяча	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; соблюдают правила безопасности; используют игры для активного отдыха.	Т.б. при занятиях. <b>Органы пищеварения.</b> Элементарные умения: в стойках, перемещениях, в ловле и передаче мяча. Игры: с ловлей и передачей мяча	Текущий Зачёт ловля, передача мяча	Ловля, передача мяча
11-12/3-4	10.10 12.10	Овладение техникой осаливания	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; соблюдают правила безопасности; используют игры для активного отдыха.	Овладение техникой стоек, перемещений. Бросок мяча на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Салки с мячами». Развитие координационных способностей	Текущий Зачёт  осаливание	осаливание
13-14/5-6	17.10 19.10	Овладение игрой	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; соблюдают правила безопасности; используют игры для активного отдыха.	Овладение техникой стоек, перемещений. Ловля передача мяча в парах. Осаливание. Подводящие игры. Развитие координационных способностей	Текущий Зачёт овладение игрой	Овладение игрой
15-16/7-8	24.10 26.10 (кан)	Освоение индивидуальной техники защиты	2	организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к	Овладение техникой стоек, перемещений. Бросок мяча в цель. Ловля, передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Текущий Зачёт техника защитни	техника защитника

				сопернику и управляют своими эмоциями.		ка	
17/9	07.11	Освоение индивидуальной техники защиты	1	организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Инструктаж по ТБ. Вода и питьевой режим. Овладение техникой стоек, перемещений. Бросок мяча в цель. Ловля, передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	Текущий Зачёт техника защитника	техника защитника
18/10	09.11	Овладение игрой	1	организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Овладение техникой стоек, перемещений. Ловля передача мяча в парах. Осаливание. Подводящие игры. Развитие координационных способностей	Текущий Зачёт овладение игрой	Овладение игрой

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (10 часов)**

19-20/1-2	14.11 16.11	освоение навыков лазания и перелезания; строевые упражнения	2	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье.	Инструктаж по ТБ <b>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Органы чувств.</b> Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Вис завесом; . Вис на согнутых руках согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе; поднятие ног в висе. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке и канату; перелезание через бревно, коня.	Текущий Зачет Лазание по канату	Лазание по канату
21-22/3-4	21.11 23.11	освоение навыков лазания и перелезания; строевые упражнения	2	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Вис завесом; . Вис на согнутых руках согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе; поднятие ног в висе. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке и канату; перелезание через бревно, коня.	Текущий Зачет перекладина (под. Отж.)	Упражнения на перекладине
23-24/5-6	28.11 30.11	Освоение висов и упоров; строевые упражнения	2	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	Текущий Зачёт упражнения	упражнения на брусьях

				и соблюдая правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье.	Вис завесом; . Вис на согнутых руках согнув ноги. На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе; поднятие ног в висе. Лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке и канату; перелезание через бревно, коня.	на брусках	
25-26/7-8	05.12 07.12	Освоение навыков в опорных прыжках	2	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Текущий Зачёт отгалкивание от мостика	отгалкивание от мостика
27-28/9-10	12.12 14.12	Освоение акробатических упражнений	2	Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. Развитие координационных способностей.	Текущий Зачёт акробатические упражнения	Акробатические упражнения

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (4 часа)**

29-32/1-4	19.12 21.12 26.12 28.12 (кан)	Освоение ловли и передач мяча	4	Описывают технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы.	<b>Инструктаж по ТБ. Мозг и нервная система.</b> Элементарные умения: в стойках, перемещениях; в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Кругах. Игры: с ловлей и передачей мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Т.б. при занятиях		
-----------	---	-------------------------------	---	---	---	--	--

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (14 часов)**

33-34/1-2	09.01 11.01	Освоение техники скользящего шага с палочками	2	Описывают технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей трассы.	Инструктаж по ТБ. <b>Закаливание.</b> Переноска и надевание лыж. Скользящий шаг с палочками. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт скользящий шаг с палочками	скользящий шаг с палочками
-----------	----------------	---	---	---	---	--	----------------------------------

35-36/3-4	16.01 18.01	Освоение техники попеременного двухшажного хода	2	взаимодействуют со сверстниками; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт 2 км. без учёта времени	Развитие выносливости
37-38/5-6	23.01 25.01	Развитие выносливости	2	взаимодействуют со сверстниками; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт 1 км.	Развитие выносливости
39-40/7-8	30.01 01.02	Подъём и спуск под уклон	2	взаимодействуют со сверстниками; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой». Спуск и в высокой и низкой стойках. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт подъёма в гору и спуска с горы	подъёма в гору и спуска с горы.
41-42/9-10	06.02 08.02	Освоение техники попеременного двухшажного хода	2	взаимодействуют со сверстниками; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход с палочками. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Попеременный двухшажный ход с палочками.	Попеременный двухшажный ход с палочками.
43-44/11-12	13.02 15.02	Развитие выносливости	2	взаимодействуют со сверстниками; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход с палочками. Развитие выносливости. Эстафеты.	Текущий Зачёт 1,5 км. Без учёта времени	Развитие выносливости

45-46/13-14	20.02 22.02	Развитие выносливости	2	взаимодействуют со сверстниками; моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ею в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	Переноска и надевание лыж. Попеременный двухшажный ход с палочками. Развитие выносливости. Эстафеты.	Текущий Зачёт Зачёт 1 км.	Развити е выносл ивости
-------------	----------------	-----------------------	---	---	--	------------------------------------	----------------------------------

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры - баскетбол (10 часов)**

47-48/5-6	27.02 29.02	Освоение техники ведения мяча	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; соблюдают правила безопасности; используют игры для активного отдыха.	Элементарные умения: в стойках, перемещениях, в ловле и передаче мяча; в ведении мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с ведением мяча <b>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</b>	Текущий Зачёт ведение мяча	Ведение мяча
49-50/7-8	05.03 07.03	Овладение техникой бросков мяча	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; соблюдают правила безопасности; используют игры для активного отдыха.	Элементарные умения: в стойках, перемещениях, в ловле и передаче мяча; ведении мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с бросками мяча	Текущий Зачёт бросок в цель	бросок в цель
51-52/9-10	12.03 14.03	Освоение индивидуальной техники защиты	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; соблюдают правила безопасности; используют игры для активного отдыха.	Овладение техникой: стоек, поворотов, остановок, передвижение игрока с мячом и без.	Текущий	передвижение игрока с мячом и без.
53-54/11-12	19.03 21.03	Освоение тактики игры	2	взаимодействуют со сверстниками; моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ею в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой	Овладение техникой: стоек, поворотов, остановок, передвижение игрока с мячом и без. Освоение ловли передач мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Овладение техникой бросков мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защитника.	Текущий Зачёт личная защита	Личная защита



				деятельности.	Освоение тактики игры. Овладение игрой. Развитие координационных способностей.		
55-56/13-14	02.04 04.04	Овладение игрой	2	организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Овладение техникой: стоек, поворотов, остановок, передвижение игрока с мячом и без. Освоение ловли передач мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Овладение техникой бросков мяча. Освоение техники ведения мяча. Освоение индивидуальной техники защитника. Освоение тактики игры. Овладение игрой. Развитие координационных способностей.	Зачёт овладение игрой	Овладение игрой

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (12часов)**

57-58/9-10	09.04 11.04	Освоение навыков спринтерского бега	2	описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	<b>Самоконтроль.</b> Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей. <b>Инструктаж по ТБ</b>	Текущий Зачёт Бег 30м	Пробегание коротких отрезков
				описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Применяют беговые упражнения для развития скоростных способностей.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Развитие скоростных способностей.	Текущий Зачёт Бег 60м	Пробегание коротких отрезков
59-60/11-12	16.04 18.04	Освоение навыков прыжков	2	правильно приземляются в яму на две ноги; описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	Текущий Зачёт Прыжок в длину с места	Прыжок с места
61-	23.04	Овладение техникой	2	описывают технику	Метание малого мяча с места на дальность и	Текущий	Метание из

62/13-14	25.04 (про м.ат)	метание малого мяча  Промежуточная аттестация		выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. Олимпийское движение современности	Зачёт етание малого мяча в цель	различных положений
63- 64/15-16	02.05 07.05	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Пробегают в равномерном темпе до 8 минут; выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Развитие выносливости.	Текущий Зачёт Бег 6 мин.	Равномерны й бег до 5мин
65- 66/17-18	14.05 16.05	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Пробегают в равномерном темпе до 8 минут; выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Зачёт Бег 500м. текущий	Равномерны й бег до 6мин
67- 68/19 -20	21.05 23.05	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Пробегают в равномерном темпе до 8 минут; выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы . Развитие выносливости.	Зачёт Бег 1000м.	Равномерны й бег до 8мин