

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное казенное учреждение "Управление образования
Шарыповского муниципального округа"
МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисеева

РАССМОТРЕНО
на ШМО
гуманитарного цикла

Е.Н. Кибалина
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Т.Ю. Боярская
Протокол № 25
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



О.Н. Ефремова

Приказ №153.1
от «31» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Елисеева

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (Базовый
уровень)**

для обучающихся 1-4 классов
с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

УТВЕРЖДЕНО

Директор

О.Н. Ефремова

Приказ №153.1
от «31» августа 2023 г.

с. Парная, 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Муниципальное казенное учреждение "Управление образования Шарыповского муниципального округа"
МБОУ Парнинская СОШ им. Героя Советского Союза Г.С. Елисева

РАССМОТРЕНО
на ШМО гуманитарного цикла

Е.Н. Кибалина
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Т.Ю. Боярская
Протокол № 25
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

О.Н. Ефремова
Приказ №153.1
от «31» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура » (Базовый уровень)
для обучающихся 1-4 классов
с легкой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)

с. Парная, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС.

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета- разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Процесс овладения базовыми учебными действиями неразрывно связан с развитием умственных способностей ребёнка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучение умственно отсталых учащихся носит воспитывающий характер.

Специфика деятельности детей с интеллектуальными нарушениями на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряжённость. Поэтому свои требования учитель должен соотносить с учётом физического, психического и умственного развития ребёнка.

Обучающиеся должны проявлять больше самостоятельности на уроке при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применение сформированных базовых учебных действий в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение заданий в комплексах упражнений и т.д.)

В зависимости от ситуации учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой базовых учебных действий и включились в произвольную деятельность.

Общее число часов для изучения физической культуры составляет 102 часа (3 раза в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной

осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места

отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Формы организации учебных занятий

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с лёгкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных¹.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Стандарта дан перечень личностных результатов:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10			
2.2	Подвижные игры	20			
2.3	Гимнастика	20			
2.4	Лыжная подготовка	21			
2.5	Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола	23			
2.6	Лёгкая атлетика	7			
Итого по разделу		101			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра	1				

	«Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).					
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1				
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1				
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1				
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1				
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1				
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1				
8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1				
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1				
10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1				
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1				
12	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1				
13	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1				
14	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1				

15	Верхняя подача мяча. Отработка.	1				
16	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами».	1				
17	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1				
18	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1				
19	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1				
20	Игра «Зайцы в огороде».	1				
21	Игра «Зайцы в огороде».	1				
22	Игра «Мышеловка»	1				
23	Игра «Мышеловка»	1				
24	Игра «Эстафета зверей».	1				
25	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	1				
26	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1				
27	Игра «Вызов номеров».	1				
28	Игра «Кто обгонит?»	1				
29	Игра «Кто обгонит?»	1				
30	Эстафеты с мячами.	1				
31	Эстафеты с мячами.	1				
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1				
33	Кувырок назад и пережат.	1				

34	Кувырок назад и перекат.	1				
35	Лазание по вертикальному канату	1				
36	Лазание по вертикальному канату	1				
37	Лазание по вертикальному канату	1				
38	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1				
39	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1				
40	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1				
41	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1				
42	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1				
43	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1				
44	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1				
45	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1				
46	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1				
47	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1				
48	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веровочка под ногами».	1				

49	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1				
50	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1				
51	Совершенствование. общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1				
52	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1				
53	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	1				
54	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1				
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1				
56	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1				
57	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1				
58	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1				

59	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1				
60	Повороты «Переступанием».	1				
61	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1				
62	Попеременный 2-х шажный ход.	1				
63	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1				
64	Торможение «Упором».	1				
65	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1				
66	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	1				
67	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1				
68	Торможение «Плугом».	1				
69	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1				
70	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1				
71	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1				
72	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1				
73	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1				

74	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1				
75	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1				
76	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1				
77	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1				
78	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1				
79	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса.	1				
80	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1				
81	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1				
82	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	1				
83	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1				
84	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1				
85	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	1				
86	Ведение мяча правой – левой рукой.	1				
87	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение	1				

	мяча правой – левой рукой.					
88	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1				
89	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1				
90	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1				
91	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1				
92	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1				
93	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1				
94	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1				
95	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1				
96	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1				
97	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1				
98	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1				
99	Челночный бег. Круговая эстафета.	1				

100	Игра «Прыжок за прыжком».	1				
101	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	1				
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10			
2.2	Подвижные игры	20			
2.3	Гимнастика	20			
2.4	Лыжная подготовка	21			
2.5	Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола	23			
2.6	Лёгкая атлетика	7			
Итого по разделу		101			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом Игра «Смена сторон» Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	1				
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1				
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	1				
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	1				
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1				
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1				
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1				

8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	1				
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1				
10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	1				
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	1				
12	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	1				
13	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	1				
14	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	1				
15	Верхняя подача мяча. Отработка.	1				
16	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веровочка под ногами».	1				
17	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	1				
18	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1				
19	Игра «Прыгуны и пятнашки».	1				
20	Игра «Зайцы в огороде».	1				
21	Игра «Зайцы в огороде».	1				
22	Игра «Мышеловка»	1				
23	Игра «Мышеловка»	1				
24	Игра «Эстафета зверей».	1				
25	Игра «Эстафета зверей». Развитие	1				

	скоростных качеств.					
26	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1				
27	Игра «Вызов номеров».	1				
28	Игра «Кто обгонит?»	1				
29	Игра «Кто обгонит?»	1				
30	Эстафеты с мячами.	1				
31	Эстафеты с мячами.	1				
32	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	1				
33	Кувырок назад и перекат.	1				
34	Кувырок назад и перекат.	1				
35	Лазание по вертикальному канату	1				
36	Лазание по вертикальному канату	1				
37	Лазание по вертикальному канату	1				
38	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	1				
39	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	1				
40	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	1				
41	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	1				

42	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	1				
43	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	1				
44	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1				
45	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1				
46	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	1				
47	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	1				
48	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1				
49	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	1				
50	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	1				
51	Совершенствование. общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	1				
52	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по технике безопасности.	1				
53	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом».	1				

	Прохождение дистанции.					
54	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	1				
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1				
56	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	1				
57	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	1				
58	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1				
59	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	1				
60	Повороты «Переступанием».	1				
61	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	1				
62	Попеременный 2-х шажный ход.	1				
63	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	1				
64	Торможение «Упором».	1				
65	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	1				
66	Повороты «Переступанием».	1				

	Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.					
67	Эстафета. Подъем «Елочкой».	1				
68	Торможение «Плугом».	1				
69	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1				
70	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	1				
71	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	1				
72	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	1				
73	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1				
74	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1				
75	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1				
76	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	1				
77	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	1				
78	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	1				
79	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на	1				

	3 пасса.					
80	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1				
81	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1				
82	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Эстафеты	1				
83	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	1				
84	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Учебная игра.	1				
85	Розыгрыш мяча на 3 пасса. Отработка.	1				
86	Ведение мяча правой – левой рукой.	1				
87	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1				
88	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	1				
89	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	1				
90	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	1				
91	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	1				
92	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	1				
93	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	1				

94	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	1				
95	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	1				
96	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	1				
97	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1				
98	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	1				
99	Челночный бег. Круговая эстафета.	1				
100	Игра «Прыжок за прыжком».					
101	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».					
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

