Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Красноармейская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании школьного методического объединения _____ Е.В. Марышева Протокол № 1 от «30» августа 2022г.	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 2 «31» августа 2022г.	Утверждена приказом директора _____ Л.В. Гришина Приказ № 306 от «31» августа 2022г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
4 класс (вариант 7.2)
на 2022-2023 уч. год

Составил: Савина Дарья Михайловна,
учитель физической культуры

п. Красноармейский
2022 г.

Предметная область «Физическая культуре»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", на основании статьи 41 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 7 Областного закона от 14.11.2013 г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области», приказа Минобрнауки Российской Федерации от 10.04.2002 г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, приказа Министерства образования Ростовской области от 10.07.2002 №1277 «Об утв. примерных региональных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», на основании решения ТПМПК №26 от 18.05.2022, на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) с учетом психофизических особенностей и образовательных способностей ребенка в соответствии с требованиями ФГОС, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2020 г.

-Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»

- Приказ Минпросвещения России от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. № 254»

- Для реализации программы выбран учебник Математика. Учебник для 4 класса общеобразовательных учреждений в 2 частях, М.И. Моро и др. - М.: Просвещение, 2020. Школа вправе в течение 3-х лет использовать в образовательной деятельности учебники, приобретенные до вступления в силу приказов от 20.05.2020 № 254 , 23.12.2020 №766

Программой отводится на изучение физической культуры 102 часа.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными

познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной само регуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих ***задач:***

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Материально-технические условия

Материально-техническое обеспечение начального общего образования

обучающихся с задержкой психического развития отвечает особым образовательным потребностям.

1. *Требования к организации пространства*

Для обучающихся создано доступное пространство, которое позволит воспринимать максимальное количество сведений через аудио - визуализированные источники.

При реализации АОП обеспечивается обучающемуся возможность постоянно находиться в зоне внимания педагога.

2. *Требования к организации временного режима обучения*

Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность учебной недели –5 дней. Пятидневная рабочая неделя устанавливается в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обучение проходит в первую смену. Продолжительность учебного дня устанавливается образовательной организацией с учетом особых образовательных потребностей обучающегося, его готовности к нахождению без родителей. Распорядок учебного дня обучающихся устанавливается с учетом их повышенной утомляемости в соответствии с требованиями к здоровье сбережению. Обучение с организацией прогулки, питания, необходимых оздоровительных мероприятий.

Учебный день включает в себя специально организованные занятия / уроки, а также паузу, время прогулки, выполнение домашних заданий. Обучение и воспитание происходит, как в ходе занятий / уроков, так и во время другой (внеурочной) деятельности обучающегося в течение учебного дня.

3. *Требования к техническим средствам обучения*

Технические средства обучения (включая компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства) дают возможность удовлетворить особые образовательные потребности обучающихся, способствуют мотивации учебной деятельности, развивают познавательную активность обучающихся. К техническим средствам обучения обучающихся, ориентированным на их особые образовательные потребности, относятся: компьютеры с колонками и выходом в Internet, принтер, сканер, мультимедийные проекторы с экранами, интерактивные доски, коммуникационные каналы, программные продукты, средства для хранения и переноса информации (USB накопители), музыкальные центры с набором аудиодисков со звуками живой и неживой природы, музыкальными записями, аудиокнигами и др.

4. *Учебный и дидактический материал*

При освоении АОП обучающиеся обучаются по базовым учебникам специальным, учитывающим особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных и/или электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы.

Особые образовательные потребности обучающихся обусловливают необходимость специального подбора дидактического материала, преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности.

Специфика данной группы требований обусловлена большей необходимостью индивидуализации процесса образования обучающихся, и состоит в том, что все вовлечённые в процесс образования взрослые должны иметь неограниченный доступ к организационной технике либо специальному ресурсному центру в образовательной организации, где можно осуществлять подготовку необходимых индивидуализированных материалов для реализации АОП. Предусматривается материально-техническая поддержка, в том числе сетевая, процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля, вовлечённых в процесс образования, родителей (законных

представителей) обучающегося.

Предусматривается материально-техническая поддержка, в том числе сетевая, процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля, вовлечённых в процесс образования, родителей (законных представителей) обучающегося.

5. *Информационное обеспечение*

включает необходимую нормативно-правовую базу образования обучающихся и характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательного процесса.

Информационно-методическое обеспечение реализации АОП обучающихся направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования, у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные универсальные учебные действия.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к

материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и меж предметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;

7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) 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;

15) Овладение некоторыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры

для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты по завершении обучения:

• обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей ЗПР;

• являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей с ЗПР.

Минимальный уровень:

• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• представления о правильной осанке;

• о видах стилизованной ходьбы;

• о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лѐжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

• представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

• представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;

• представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;

• представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

• понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

• знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

• представления о бережном обращении с инвентарѐм и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

• знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического

развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчѐт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс. Поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания,

способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

1. “Корригирующие упражнения”- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)
2. “Коррекционные игры” - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),
3. “Нестандартные приемы”- (хромо терапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия).

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола,

возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Знания по адаптивной физической культуре.

Физическая культура.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивном зале). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с

одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический

«козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили»,

«Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору»,

«Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит»,

«Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная 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 полу шпагаты 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; пробегание 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.

Коррекционно-развивающие упражнения:

• 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. Прыжки: Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: Равновесие: Лазание, перелезание, подлезание.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка предметных результатов:

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень

физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Очень важно давать четкие задания, сочетать объяснение с показом и проверять, как усвоили ученики инструкцию, понимают ли они ее.

Действия учащихся будут успешными, если учитель:

- хорошо знает возможности учащихся класса (физические, интеллектуальные);
- сам владеет физкультурной терминологией, приучает детей слушать эти слова-термины и постепенно вводит их в речь учащихся.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

• Оценивание во втором классе начинается со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

• Оценивание учебной деятельности по физической культуре должно складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях.

• Нормы оценивания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется на основе тестов (нормативов, различающихся в зависимости от пола, возраста, группы здоровья, физической группы ребёнка).

• «5» - высокий уровень;
• «4» - средний уровень;
• «3» - низкий уровень.

• Интегральное оценивание физической подготовленности обучающихся осуществляется на основании результатов всех проведённых тестов.

• Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

• Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

• 1. старт не из требуемого положения;
• 2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
• 3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
• 4. несинхронность выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

- В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат:
- секунды, количество, длину, высоту

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 4 классов на 2022-2023 учебный год

В соответствии с календарным учебным графиком МБОУ Красноармейской СОШ на 2022-2023 учебный год рабочая программа будет реализована в полном объеме за _____**100**___ часов

№ п/п	Наименование разделов, тема урока	Формы текущего контроля	Дата	Виды учебной деятельности	Материально-техническое сопровождение, ИКТ	Всего часов	Прим.
Раздел I Знания о физической культуре (5ч)							
1.1.1	Правила ТБ на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании	Сообщение новых знаний	05.09	Объясняют и применяют техники безопасности на уроках различными видами спорта	Мп	1	
1.2.2	История первых Олимпийских игр	Сообщение новых знаний, беседа, устные ответы	06.09	Объясняют смысл символики и ритуалов ОИ.		1	
1.3.3	Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение	Сообщение новых знаний, беседа, устные ответы	07.09	Применяют технику безопасности на уроках различными видами спорта и объясняют причины проявления травматизма на уроках		1	
1.4.4	Вредные привычки	Сообщение новых знаний, беседа, устные ответы	12.09	Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.		1	

1.5.5	Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями	Сообщение новых знаний, беседа, устные ответы	13.09	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей.		1	
Раздел II Легкая атлетика (16ч)							
2.1.6	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы и бега	Сообщение новых знаний, демонстрация упражнений	14.09	Описывают техники выполнения беговых упр-й, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр-й. Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС	Мп	1	
2.2.7	Бег из различных исходных положений	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	19.09			1	
2.3.8	Бег с изменением направления движения, с преодолением препятствий	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	20.09		Секундомер	1	
2.4-5.9-10	Бег с ускорением, бег - 60м	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	21.09 26.09		Секундомер	2	
2.6-7.11-12	Челночный бег. Эстафетный бег	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	27.09 28.09		Секундомер	2	
2.8.13	Бег по дистанции. Техника	Выполнение	03.10		Секундомер	1	

	финиширования	нормативов, демонстрация упражнений					
2.9-10.14-15	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	04.10 05.10	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.	Метровая лента, прыжковая яма	2	
2.11.16	Прыжок с высоты (до40см). прыжки через скакалку, по разметкам	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	10.10		Скакалка	1	
2.12.17	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	11.10	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	Малые мячи	1	
2.13.18	Метание набивного мяча, на	Выполнение	12.10		Набивные мячи	1	

	заданное расстояние	нормативов, демонстрация упражнений		ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.			
2.14.19	Метание малого мяча в цель.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	17.10		Малые мячи	1	
2.15.20	Техника кроссового бега по ровному и плотному грунту	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	18.10	Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС	Секундомер	1	
2.16.21	Равномерный бег. Преодоление препятствий различными способами	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	19.10		Секундомер	1	
Раздел III Способы физкультурной деятельности (4ч)							
3.1.22	Формирование правильной осанки	Сообщение новых знаний, беседа, измерение осанки	24.10	Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.	Мп	1	
3.2.23	Измерение длины и массы	Сообщение	25.10	Определяют основные		1	

	тела	новых знаний, беседа, измерение длины и массы тела		показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.			
3.3.24	Организация и проведение подвижных игр	Сообщение новых знаний, беседа, устные ответы	26.10	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.		1	
3.4.25	Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»	Сообщение новых знаний, беседа, устные ответы	07.11	Понимают и применяют понятия, их смысл во время различных видов ходьбы и бега		1	
3.5.26	История первых Олимпийских игр	Сообщение новых знаний, беседа, устные ответы	08.11	Объясняют смысл символики и ритуалов ОИ.		1	
Раздел IV Гимнастика (18ч)							
4.1.27	Инструктаж по Т.Б. общеразвивающие упражнения с предметами	Сообщение новых знаний, демонстрация упражнений	09.11	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Мп	1	
4.2-4.28-30	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	14.11 15.11 16.11		Маты	3	
4.5-6.31-	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд	Выполнение нормативов,	21.11 22.11		Маты	2	

32	в упор присев.	демонстрация упражнений					
4.7.33	Лазание по гимнастической стенке.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	23.11	Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Гимнастическая стенка	1	
4.8.34	Лазанья по наклонной скамейке	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	28.11		Гимнастическая скамейка, маты	1	
4.9.35	Перелазания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	29.11		Маты, гимнастические бревно и скамейка	1	
4.10-11.36-37	Строевые упражнения (повороты, выполнение команд)	Выполнение нормативов	30.11 05.12	Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают ТБ.		2	
4.12.38	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты)	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	06.12		Гимнастическая скамейка, маты	1	
4.13-14.39-40	Опорный прыжок	Сообщение новых знаний, демонстрация	07.12 12.12	Оказывают помощь сверстникам в освоении упр-й в опорных прыжках,	Мп	2	

		упражнений		анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.			
4.15-16.41-42	Висы стоя и лёжа. Упоры.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	13.12 14.12	Описывают технику танцевальных упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ	Высокая и низкая перекладины, маты	2	
4.17-18.43-44	Танцевальные упражнения	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	19.12 20.12		Мп	2	
Раздел V Подвижные и спортивные игры (42ч)							
5.1.45	Инструктаж по Т.Б. во время занятий подвижными играми	Сообщение новых знаний, беседа	21.12	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют	Мп	1	
5.2-3.46-47	Подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Зима-лето»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	26.12 27.12		Обручи, фишки	2	
5.4-5.48-49	Подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пятнашки»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	28.12 10.01		Обручи, фишки	2	
5.6-7.50-51	Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам»,	Выполнение нормативов, демонстрация	11.01 16.01			2	

	«Космонавты»	упражнений		типичные ошибки, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.			
5.8-9.52-53	Подвижные игры с элементами прыжков: «По кочкам», «Волк во рву»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	17.01 18.01			2	
5.10-11.54-55	Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	23.01 24.01		Мячи баскетбольные	2	
5.12-13.56-57	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Перемещение.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	25.01 30.01		Мячи баскетбольные	2	
5.14-15.58-59	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	31.01 01.02	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки, взаимодействуют со	Мячи баскетбольные	2	
5.16-17.60-61	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	06.02 07.02		Мячи баскетбольные	2	
5.18-19.62-63	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	08.02 13.02		Мячи баскетбольные	2	
5.20-21.64-65	Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	14.02 15.02		Мячи баскетбольные	2	

5.22-23.66-67	Баскетбол. Броски в цель. «Пять бросков», «10 передач»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	20.02 21.02	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха.	Щит баскетбольный, мячи баскетбольные	2	
5.24-26.68-70	Игры «Мяч в корзину», «Эстафеты с ведением и бросками мяча»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	22.02 27.02 28.02		Щит баскетбольный, мячи баскетбольные	3	
5.27-29.71-73	Игры с элементами волейбола. «Не давай мяч водящему», «Передал - садись»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	01.03 06.03 07.03		Мячи волейбольные	3	
5.30-32.74-76	Игры с элементами волейбола. «Бросай - беги»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	13.03 14.03 15.03		Обручи, мячи волейбольные	3	
5.33-35.77-79	Игры «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	27.03 28.03 29.03		Сетка волейбольная, мячи волейбольные	3	
5.36-38.80-82	Игра «Мини-баскетбол». Правила игры	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	03.04 04.04 05.04		Щит баскетбольный, мячи баскетбольные	3	
5.39-42.83-86	Игра «Пионербол». Правила игры	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	10.04 11.04 12.04 17.04		Сетка волейбольная, мячи волейбольные	4	
Раздел VI Легкая атлетика (14ч)							
6.1.87	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по разметкам, с	Сообщение новых знаний,	18.04	Описывают технику выполнения ходьбы,	Мп	1	

	преодолением препятствий.	демонстрация упражнений		осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упр-я в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК.			
6.2.88	Сочетание различных видов ходьбы и бега	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	19.04	Описывают техники выполнения беговых упр-й, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упр-й. Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега		1	
6.3.89	Челночный бег.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	24.04		Секундомер	1	
6.4-5. 90-91	Бег с ускорением, бег - 60м	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	25.04 26.04		Секундомер	2	
6.6-7.92-93	Челночный бег. Эстафетный бег	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	02.05 03.05		Секундомер	2	
6.8.94	Бег по дистанции. Техника	Выполнение	10.05		Секундомер	1	

	финиширования	нормативов, демонстрация упражнений		по ЧСС			
6.9-10.95-96	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	15.05 16.05	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.	Метровая лента, прыжковая яма	2	
6.11.97	Прыжок с высоты (до40см). прыжки через скакалку, по разметкам	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	17.05		Скакалка	1	
6.12.98	Метание малого мяча на дальность с места и разбега.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	22.05	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	Малые мячи	1	
6.13.99	Метание набивного мяча, на	Выполнение	23.05		Набивные мячи	1	

	заданное расстояние	нормативов, демонстрация упражнений		ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.			
6.14.100	Метание малого мяча в цель.	Выполнение нормативов, демонстрация упражнений	24.05		Малые мячи	1	

Итого: 100 часов