

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
«Донецкая специальная школа-интернат №19»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол  
от 28.08.2024г. № 01  
Руководитель  
ШМО Д.В.Абдинова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Р.В.Козинец  
29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ ГКОУ «Донецкая СШИ №19»  
от 30.08.2024г. № 97



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«Адаптивная физическая культура»**  
*Начальное общее образование*  
*(вариант 4.2)*  
для 3-А,4-Б классов

Рабочую программу составила  
Ершова А.С,  
учитель адаптивной физической культуры

2024— 2025 учебный год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» адресована слабовидящим обучающимся на уровне начального общего образования составлена согласно требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФГОС НОО ОВЗ), утвержденного приказом Минпросвещения Российской Федерации от 08.11.2022 года № 955, на основе требований к результатам освоения Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022года № 1023, ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной программе воспитания и подлежит непосредственному применению при реализации АООП НОО ОВЗ. (вариант 4.2).

*Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:* создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей слабовидящим обучающимся в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ для обучающихся по варианту 4.2 основными *задачами* реализации содержания учебных предметов предметной области «Адаптивная физическая культура» являются:

- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;
- формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;
- повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;
- содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

*Коррекционная направленность предмета:*

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формирование 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 всех анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабовидением.
- 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.

Адаптивная физическая культура (далее - АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций и формирование компенсации утраченных способностей, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа курса поставлена с учетом психофизических особенностей и возможностей слабовидящих и направлена на формирование двигательной активности как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность, за счет обеспечения оптимального режима функционирования его двигательных возможностей, их гармонизации для максимальной самореализации.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, имеющими нарушения зрения, основное внимание должно быть сосредоточено на раскрытии своеобразия ребенка, на создании для него индивидуальной коррекционно-развивающей программы, основанной на всестороннем комплексном изучении особенностей его развития.

В зависимости от целей, задач и программного содержания уроки АФК подразделяются на три группы:

- уроки образовательной направленности (для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям);
- уроки коррекционно-развивающей направленности (для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и физических функций с помощью физических упражнений);
- уроки оздоровительной направленности (для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- уроки спортивной направленности (для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в определённом виде спорта);
- уроки рекреационной направленности (для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности).

Разделение уроков по направленности носит условный характер. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики.

Также на уроках АФК важно использовать общеукрепляющие и специальные физические упражнения, элементы спортивной деятельности, подвижные игры, а также пальчиковую гимнастику с речевым сопровождением.

Для обучающихся по вариантам 4.2 характерно: снижение общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических действий; замедленное овладение двигательными действиями. Это обусловлено нарушением взаимодействия зрительной и глазодвигательной систем, снижением координации движений, их точности, замедленным темпом формирования зрительного образа, трудностями зрительного контроля; затруднением выполнения зрительных заданий, требующих согласованных движений глаз, многократных переводов взора с объекта на объект; трудностями в овладении спортивными и подвижными играми с мячом, навыками метания на дальность и в цель, выполнении заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразии физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

Слабовидящим характерны затруднения: в овладении пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов; в возможности дистантного восприятия и развития обзорных возможностей; в темпе зрительного анализа.

Для слабовидящих обучающихся характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над

выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

У слабовидящих отмечается снижение уровня развития мотивационной сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения); при определенных условиях воспитания у них могут сформироваться следующие негативные качества личности: недостаточная самостоятельность, безынициативность, иждивенчество.

Сроки освоения АООП НОО по варианту 4.2 слабовидящим обучающимися составляют 5 лет (1–5 классы) для обучающихся, с учетом их особых образовательных потребностей. Учебным планом на изучение Адаптивной физической культуры отводится 507 часов; содержит достаточно материала для его реализации в 1-ом дополнительном-1-ом классе - 3 часа в неделю, что составляет 99 часа, из расчета 33 недели в учебном году; во 2- 5-х классах по 3 часа (по 102 часов в каждом классе), из расчета 34 недели в учебном году. Количество часов может варьироваться в зависимости от графика учебного процесса.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования**

Результаты обучения по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет слабовидящим обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

#### ***Личностные результаты***

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

1) *патриотическое воспитания*: 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;

2) *гражданское воспитания*: 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;

3) *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;

4) *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;

5) *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.

#### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания различных предметов, курсов, модулей обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

У обучающегося будут сформированы следующие ***познавательные универсальные учебные действия***:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных и психических нарушений, расширение двигательной активности;
- 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 передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

У обучающегося будут сформированы следующие ***коммуникативные универсальные учебные действия***:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- 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, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

У обучающегося будут сформированы следующие ***регулятивные универсальные учебные действия***:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- 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;
- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом.

### ***Предметные результаты***

Планируемые предметные результаты обучения по АООП НОО (вариант 4.2) применительно к дисциплинам предметной области «Адаптивная физическая культура», включая учебный предмет «Адаптивная физическая культура», изменены и дополнены специальными требованиями – с учётом особых образовательных потребностей слабовидящим обучающимся

### **3-А КЛАСС**

- Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки.
- Демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой.
- Измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок.
- Выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления.
- Выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении.
- Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд.
- Передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом.
- Демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге.
- Демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька.
- Выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя.
- Передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом.
- Выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- Выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4-Б КЛАСС**

- 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 по пульсу 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 их появления на занятиях 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.

К завершению начального этапа образования будет обеспечена готовность обучающихся к дальнейшему образованию, достигнут необходимый уровень академической (образовательной) и жизненной компетентности, развития универсальных (метапредметных) учебных действий

## Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

### 3-А КЛАСС

(102 ч)

*Знания об адаптивной физической культуре*

*Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека*

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 способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила. Закаливания.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

*Организуемые команды и приемы.*

Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине.* Висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* 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.

*Общеразвивающие упражнения.* 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 пространственной ориентировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

*Развитие гибкости.* Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координационных способностей.* 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 корректирующих 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.

Легкая атлетика.

*Ходьба.* 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.* 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.

*Развитие скоростных способностей.* 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 поочередно.

*Развитие выносливости.* Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном



темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Общеразвивающие упражнения.* 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 координационных способностей.* 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 скоростных способностей.* 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 многоскоков; 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.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов. Коррекционные 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».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Лыжная подготовка Обучение основным элементам лыжной подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Общеразвивающие упражнения.

*Развитие координационных способностей.* Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Плавание.* Обучение основным элементам плавания. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

*Общеразвивающие упражнения.*

*Развитие выносливости.* Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

## 4-Б КЛАСС

(102 ч)

*Знания об адаптивной физической культуре*

*Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека*

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 способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, скорости, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные игры и развлечения. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила. Закаливания.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

*Организуемые команды и приемы.*

Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине.* Висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* 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.

*Общеразвивающие упражнения.* 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 пространственной ориентировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

*Развитие гибкости.* Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координационных способностей.* 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.

Легкая атлетика.

*Ходьба.* 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.* 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.

*Развитие скоростных способностей.* 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 поочередно.

*Развитие выносливости.* Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Общеразвивающие упражнения.* 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 координационных способностей.* 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 поочередно.

*Развитие скоростных способностей.* 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 многоскоков; 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.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов. Коррекционные 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».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Лыжная подготовка Обучение основным элементам лыжной подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Общеразвивающие упражнения.

*Развитие координационных способностей.* Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости.* Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Плавание. Обучение основным элементам плавания. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

*Общеразвивающие упражнения.*

*Развитие выносливости.* Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).

**Тематическое планирование**  
**3-А КЛАСС**  
*(102 часа)*

Раздел курса, темы, количество часов <sup>1</sup>	Вид/ форма контроля/ кол-во	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
<p><b>Легкая атлетика (25 часов)</b>  <i>Ходьба.</i> 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.  <i>Беговые упражнения.</i> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  <i>Прыжковые упражнения.</i> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  <i>Броски.</i> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  <i>Метание.</i> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.  <i>Развитие скоростных способностей.</i> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Называть виды легкой атлетики. Соблюдать правила безопасности во время занятий легкой атлетикой. Выполнять упражнения с ходьбой и бегом разными способами. Выполнять различные виды прыжков. Выполнять различные способы метания малого мяча и броски набивного мяча</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a></p>

<p>ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> 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 поочередно.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег в</p>			
---	--	--	--

<p>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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Повторное выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе</p>			
<p><b>Подвижные игры (23 часов)</b></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Называют роль подвижных игр в укреплении и сохранении здоровья, развитии способностей. Соблюдают правила безопасности во время занятий подвижными играми. Выполняют игры и игровые задания с выполнением строевых команд. Выполняют игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. Выполняют игры и игровые</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a></p>



<p><i>На материале лыжной подготовки:</i> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры разных народов. Коррекционные 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».</p> <p><i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</i> Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием</p>		<p>задания с бегом. Выполнять игры и игровые задания с прыжками. Выполнять игры и игровые задания с метанием. Выполнять игры с выполнением тестовых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения в спортивных играх. Рассказывать о значении подвижных игр. Соблюдать правилами безопасности во время занятий подвижными играми. Выполнять игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. Выполнять игры и игровые задания с прыжками. Выполнять игры и игровые задания с метаниями. Выполнять игры и игровые задания с лазанием. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения в спортивных играх</p>	
<p><b>Гимнастика (24 часов)</b> <i>Организуемые команды и приемы.</i> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Рассказывать о переохлаждении и мерах его предупреждения, значении и правилах закаливания. О влиянии занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность ученика. Знать о значении правильного дыхания при выполнении физических упражнений. В доступной форме объяснять. О вредных привычках и их влияния на здоровье школьника. О двигательном режиме третьеклассника в различные времена года. Об упражнениях для формирования правильной осанки. О понятии двигательных способностях человека:</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a></p>

<p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи.</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> 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.</p> <p>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 пространственной ориентировки и точности</p>		<p>силовых, скоростных, скоростно-силовых, ловкости, гибкости, выносливости. Руководствоваться правилами здорового образа жизни третьеклассника. Рассказывать о значении гимнастики в развитии физических качеств. Соблюдать правила безопасности во время занятий гимнастикой. Выполнять общеразвивающие упражнения. Выполнять акробатические упражнения. Выполнять упражнения в равновесии разными способами. Выполнять разновидности висов и упоров. Выполнять подтягивание в висе (мальчики)</p>	
--	--	--	--

<p>движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i> Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Формирование осанки.</i> 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</p>			
---	--	--	--

упражнений для укрепления мышечного корсета			
<p><b>Баскетбол (13 часов)</b>  <i>Баскетбол:</i> 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</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Называть общие сведения и основные понятия спортивных игр. Соблюдать правила безопасности во время занятий спортивными играми. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения. Раскрывать базовые понятия технико-тактических действий и приемов игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений. Выполнять броски волейбольного, баскетбольного мяча. Руководствоваться правилами игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п. Называть виды спортивных игр и отвечать на вопросы по теме. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a></p>
<p><b>Волейбол (8 часов)</b>  <i>Пионербол.</i> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  <i>Волейбол:</i> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Называть общие сведения и основные понятия спортивных игр. Соблюдать правила безопасности во время занятий спортивными играми. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения. Раскрывать базовые понятия технико-тактических действий и приемов игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a></p>

		<p>своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений. Выполнять броски волейбольного, баскетбольного мяча. Руководствоваться правилами игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п. Называть виды спортивных игр и отвечать на вопросы по теме. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований</p>	
<p><b>Футбол (9 часов)</b>  <i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Называть общие сведения и основные понятия спортивных игр. Соблюдать правила безопасности во время занятий спортивными играми. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения. Раскрывать базовые понятия технико-тактических действий и приемов игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений. Выполнять броски волейбольного, баскетбольного мяча. Руководствоваться правилами игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п. Называть виды спортивных игр и отвечать на вопросы по теме. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a></p>

**4-Б КЛАСС**  
(102 часа)

Раздел курса, темы, количество часов <sup>2</sup>	Вид/ форма контроля/ кол-во	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
<p><b>Легкая атлетика (25 часов)</b>  <i>Ходьба.</i> 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.  <i>Беговые упражнения.</i> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  <i>Прыжковые упражнения.</i> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  <i>Броски.</i> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  <i>Метание.</i> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.  <i>Развитие скоростных способностей.</i> 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 поочередно.</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Рассказывать о гигиене спортивной одежды и обуви. Соблюдать правила безопасности во время занятий легкой атлетикой. Выполнять разновидности ходьбы. Выполнять разновидности бега. Выполнять специальные прыжковые упражнения. Выполнять специальные упражнения для метания</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a></p>

<p><i>Развитие выносливости.</i> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> 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.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> 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 поочередно.</p> <p><i>Развитие скоростных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,</p>			
--	--	--	--

<p>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.</p> <p><i>Развитие силовых способностей.</i> Повторное выполнение многоскоков; 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе</p>			
<p><b>Подвижные игры (23 часов)</b></p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i></p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Рассказывать о значении подвижных игр в организации активного отдыха. Соблюдать правила безопасности на занятиях подвижными играми. Выполнять игры и игровые задания для совершенствования координационных способностей. Выполнять игры и игровые задания с ходьбой и бегом. Выполнять игры и игровые задания с прыжками. Выполнять игры и игровые задания с метаниями. Выполнять игры</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a></p>



<p>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры разных народов. Коррекционные 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».</p> <p><i>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</i> Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием</p>		<p>с выполнением тестовых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения в спортивных играх</p>	
<p><b>Гимнастика (24 часов)</b> <i>Организуящие команды и приемы.</i> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений. <i>Упражнения на низкой гимнастической</i></p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Характеризовать исторические вехи развития гимнастики. Руководствоваться приемами страховки и само страховки во время выполнения гимнастических упражнений. Соблюдать правила безопасности во время занятий гимнастикой. Выполнять разновидности общеразвивающих упражнений. Выполнять акробатические упражнения. Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. Выполнять упражнения для формирования правильной</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a></p>

<p><i>перекладине. Висы, перемахи.</i>  <i>Гимнастическая комбинация.</i> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).  <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.      Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  <i>Общеразвивающие упражнения.</i> 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 пространственной ориентировки и точности движений; переноска грузов и передача</p>		<p>осанки. Выполнять упражнения в равновесии. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий</p>	
--	--	---	--

<p>предметов; прыжки.</p> <p><i>Развитие гибкости.</i> Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> 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.</p> <p><i>Формирование осанки.</i> 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</p>			
---	--	--	--

корсета			
<p><b>Баскетбол (13 часов)</b>  <i>Баскетбол:</i> 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</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Называть общие сведения и основные понятия спортивных игр. Соблюдать правила безопасности во время занятий спортивными играми. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения. Раскрывать базовые понятия технико-тактических действий и приемов игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений. Выполнять броски волейбольного, баскетбольного мяча. Руководствоваться правилами игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п. Называть виды спортивных игр и отвечать на вопросы по теме. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a></p>
<p><b>Волейбол (8 часов)</b>  <i>Пионербол.</i> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  <i>Волейбол:</i> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Называть общие сведения и основные понятия спортивных игр. Соблюдать правила безопасности во время занятий спортивными играми. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения. Раскрывать базовые понятия технико-тактических действий и приемов игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a></p>

		<p>своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений. Выполнять броски волейбольного, баскетбольного мяча. Руководствоваться правилами игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п. Называть виды спортивных игр и отвечать на вопросы по теме. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований</p>	
<p><b>Футбол (9 часов)</b>  <i>Футбол:</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола</p>	<p>Практическая работа, устный опрос</p>	<p>Называть общие сведения и основные понятия спортивных игр. Соблюдать правила безопасности во время занятий спортивными играми. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения. Раскрывать базовые понятия технико-тактических действий и приемов игры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений. Выполнять броски волейбольного, баскетбольного мяча. Руководствоваться правилами игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола и т.п. Называть виды спортивных игр и отвечать на вопросы по теме. Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a></p>

### **Формы контроля и оценки достижения планируемых результатов.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. В первую очередь оцениваются по динамике освоения двигательных действий, физических упражнений и особенно коммуникации при совместной организованной деятельности (в подвижных играх, эстафетах, строевых приемах и команд). При удовлетворительной и значительной положительной динамике возможно использование цифровой оценки (отметки).

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками) Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

По уровню физической подготовленности

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании начального уровня образования обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### **Учебно-методическое обеспечение**

Учебная литература для обучающихся:

-Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с..

-Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В. Физическая культура 1-2 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 130 с.

-Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 134 с.

-Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е., Физическая культура, 1-4 класс, Часть 1. – М.: Просвещение, 2015. – 140 с.

- Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е. Физическая культура, 1-4 класс, Часть 2, М.:Просвещение, 2015. 140 с.
- Галимов Г.Я., Гаськов А.В., Копылов Ю.А., Кудрявцев М.Д.,Физическая культура, 1-4-е классы. – М.: Просвещение, 2015. – 150 с.
- Фёдорова Н.А., Физическая культура, Подвижные игры, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2016. – 170 с.
- Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Программа курса физическая культура, 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2016. – 142 с.
- Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Бисеров В.В. Физическая культура, 3-4 класс. – М.: Просвещение, 2013. – 156 с.

Методические материалы для учителя:

- Государственный образовательный стандарт начального общего образования.
- Физическая культура: 1-11кл.: программа для общеобразоват. организаций / сост.Мельничук Ю.В., Хрип К.В., Киселева Л.Л., Макущенко И.В., Москалец Т.В., Сидорова В.В., Тарапата Н.В., Хромых Н.И.; ДИППО. – Донецк: Истоки, 2015. – 148с.
- Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч.2. – М.: Просвещение, 2014;
- Программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014г.
- Лях В. И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2014.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2014г.
- Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990. - 64 с.
- Международная федерация гимнастики. Аэробная гимнастика. Правила соревнований 2009-2012, октябрь 2009. – 81с.
- Немов Р.С. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 248 с.
- Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2007. – 93 с.
- Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
- Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.
- Золотухина, Э.Н., Судакова Н.В., Золотарев Б. И. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе учебников "Школа России". – М.: Советский спорт, 2012. – 43 с
- Теория и методы физического воспитания: учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов / Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1984. – С.152-178.
- В поисках мышечной радости / Ф.Т. Ткачев. – К.:1998. – 35 с.
- Урок после урока / М.Т. Каменцев. – М.: «Физкультура и спорт», 1972. – С.15-24.
- Подвижные игры в школе / И.М. Коротков. – М.: Просвещение, 1979. – С.36-58.
- Внешкольное физическое воспитание школьников / А.А. Пермяков. – М.: Просвещение, 1989. – С.41-59.
- 250 подвижных игр и эстафет для школьников / О.И. Ламкова, С.В. Романова. – Х.: Изво «Утро», 2005. – 127 с.

Цифровые образовательные ресурсы:

Фестиваль педагогической идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

К уроку.ru [www.k-yroku.ru](http://www.k-yroku.ru)

Сеть творческих учителей [www.it-n](http://www.it-n)

<http://school-collection.edu.ru>

<https://www.youtube.com> › watch

<http://www.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru>.