

**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 24.11.2022 года № 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 определенном 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 сформированность 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; подбор 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 всплывание; 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 ¹	Вид/ форма контроля/ кол-во	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
<p>Легкая атлетика (25 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</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>Подвижные игры (23 часов)</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</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 метаниями. 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>Гимнастика (24 часов) <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.</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</p>

<p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи.</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</i></p> <p><i>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</i></p> <p><i>Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>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</i></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>Баскетбол (13 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</p>
<p>Волейбол (8 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</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>Футбол (9 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</p>

4-Б КЛАСС
(102 часа)

Раздел курса, темы, количество часов ²	Вид/ форма контроля/ кол-во	Основные виды деятельности обучающихся	ЭОР
<p>Легкая атлетика (25 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</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>Подвижные игры (23 часов)</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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</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>Гимнастика (24 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</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>Баскетбол (13 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</p>
<p>Волейбол (8 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</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>Футбол (9 часов) <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>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</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 педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал www.uchportal.ru

К уроку.ru www.k-yroku.ru

Сеть творческих учителей www.it-n

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

[https://www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch)

<http://www.edu.ru>

<http://window.edu.ru>

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