

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1 тел: (34533) 46-1-24, 46-2-56
факс 46-256 E-mail: ysosh08@mail.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Руководитель ШМО
И.А. Изосимова Изосимова О.А.
Протокол №1
от "29" "08" 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
И.А. Столбова Столбова И.А.,
Протокол №1
от "29" "08" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Н.В. Ваганова Ваганова Н.В., Приказ №1
от "29" "08" 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету **физическая культура**
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальные нарушения В.1)
в 4 классе
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Большакова Татьяна Анатольевна,
учитель начальных классов

с. Иска, 2022

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 4 класса составлена на основе:

1. Приказа МИНОБРНАУКИ России от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); Приказа МИНОБРНАУКИ России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 20.05. 2020 № 254; от 23.12.2020 № 766.
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями В.1) МАОУ «Велижанская СОШ» от 2021 г;
4. Учебного плана МАОУ «Велижанская СОШ», реализующего общее образование обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальное нарушение, В.1) на 2022-2023 учебный год.

Автор рабочих программ В.И.Лях

Учебник Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: – М.: Просвещение, 2020.

Цель:

- всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Место предмета в учебном плане: 3 часа в неделю, 102ч. в год.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре-4ч.

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

Организация здорового образа жизни -3ч.

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью-2ч.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно – оздоровительная деятельность-4ч.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Спортивно-оздоровительная деятельность-89ч.

Легкая атлетика Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким

подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т.д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

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

Гимнастика Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Лыжная подготовка Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и

обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Подвижные игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты:

- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.
- Развитие умения понимать своё состояние и при необходимости попросить о помощи взрослых.
- Развитие умения у обучающихся преодолевать неадекватные формы собственного поведения.
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

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

Достаточный уровень

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Основы знаний по физической культуре <i>Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.</i> История физической культуры в древних обществах.	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	
3	Физическая культура народов разных стран	
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	
5	Правильное питание	
6	Правила личной гигиены	
7	Профилактика нарушений зрения	
8	Измерение длины и массы тела.	
9	Оценка основных двигательных качеств. Тест проверки мышечной силы.	
10	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание <i>«Волшебное слово».</i>	
11	Физические упражнения для физкультминуток Игра на внимание.	
12	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра на внимание <i>« Будь внимателен»</i>	
13	Упражнения для профилактики плоскостопия	

14	Лёгкая атлетика Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	
15-16	Лёгкая атлетика Ходьба и бег с изменением направления и скорости. П/игра на внимание «Запрещенное движение»	
17-18	Лёгкая атлетика Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки-мышки».	
19-20	Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам»	
21-22	Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	
23-24	Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра «Догонялки на марше».	
25-26	Лёгкая атлетика Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?»	
27-28	Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей Инструктаж по ТБ в каникулы.	
29-30	Лёгкая атлетика Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».	
31-32	Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	
	Обучение технике прыжка в длину с места	
	Обучение технике метания мяча на дальность.	
37	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с лыжами. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на лыжной гонке.	
38-39	Одновременный одношажный лыжный ход	
40-41	Подъём способом «полуёлочка»	
42-43	Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжню.	
44-45	Спуски в низкой стойке	
46-47	Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	
48-49	Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 2 км	
50-51	Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 2 км	
52-53	Подъем «лесенкой» и «елочкой» Передвижение на лыжах до 2,5 км	
	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	
56	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Игра «Класс, вольно!»	

57-58	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
59-60	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание.	
61-62	Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	
63-64	Гимнастические упражнения прикладного характера .Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	
65-66	Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	
67-68	Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ в каникулы	
69-70	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»,	
71-72	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад	
73-74	Акробатические упражнения. Подвижная игра « Догонялки на марше».	
75-76	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	
77-78	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Гонка мячей».	
79-80	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.	
81-82	Стойки и передвижения, повороты, остановки. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	
83-84	Ловля и передача мяча П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй» .	
85-86	Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	
87-88	Бросок мяча в цель (щит). П/игра «Мяч в корзину»	
89-90	Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»	
91-92	Развитие координационных способностей Подвижная игра «Третий лишний».	
93-94	Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	
95-96	Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	
97-98	Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам	

99-100	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. ; подвижные игра «Увертывайся от мяча».	
101-102	Элементы футбола. Игра в футбол.	
	Итого	

5. Календарно – тематическое планирование по адаптивной физкультуре 4 класс (8.1)

№ урока	Дата	Коррекция	Тема урока	Предметные результаты	Формируемые УУД	д/з
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)						
1			Основы знаний по физической культуре <i>Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.</i> История физической культуры в древних обществах.	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	Познавательные: выделение и формулирование учебной цели. Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;	ОРУ
2			История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом	Коммуникативные :умение слушать и понимать других Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	ОРУ
3			Физическая культура народов разных стран	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока		ОРУ

4			Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений		ОРУ
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)						
5			Правильное питание	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	Личностные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	ОРУ
6			Правила личной гигиены	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры	Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	ОРУ
7			Профилактика нарушений зрения	Разучить простые упражнения для глаз	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера;	ОРУ

					договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)						
8			Измерение длины и массы тела.	Владеть способами измерения массы тела, длины тела Понятие о среднем росте и весе школьника	Личностные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность Регулятивные: учиться работать по предложенному учителем плану.	ОРУ
9			Оценка основных двигательных качеств. Тест проверки мышечной силы.	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя)		ОРУ
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)						
10			Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание <i>«Волшебное слово»</i> .	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	ОРУ
11			Физические упражнения для физкультминуток Игра на внимание.	Выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки		ОРУ

12		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Игра на внимание « <i>Будь внимателен</i> »	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	ОРУ
13		Упражнения для профилактики плоскостопия	Разучить простые упражнения для профилактики плоскостопия		ОРУ

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) Лёгкая атлетика (23ч)

14		Лёгкая атлетика Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий	Регулятивные: учиться работать по предложенному учителем плану. Коммуникативные: совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им. Личностные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	.бег
15-16		Лёгкая атлетика Ходьба и бег с изменением направления и скорости. П/игра на	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	бег

		внимание «Запрещенное движение»	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений	Личностные: принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	
17-18		Лёгкая атлетика Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки- мышки».	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	Познавательные: активно включаться в коллективную деятельность. Коммуникативные: соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. Личностные: формирование социальной роли ученика, положительного отношения к учению;	бег
19-20		Лёгкая атлетика Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам»	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Коммуникативные: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Регулятивные: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	бег
21-22		Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.	Регулятивные: удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом.	бег

					<p>Личностные: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом;</p> <p>Коммуникативные: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками</p>	
23-24		Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра «Догонялки на марше».	<p>Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма</p> <p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p>	<p>Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;</p> <p>Познавательные: добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p> <p>Личностные: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом</p>	бег	
25-26		Лёгкая атлетика Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?»	<p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p>Регулятивные: удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;</p> <p>Личностные: установление связи между целью учебной деятельности и её мотивом</p>	бег	
27-28		Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей Инструктаж по ТБ в каникулы.	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p>	<p>Регулятивные: определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.</p> <p>Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p>	Упр. с мячом	

29-30		Лёгкая атлетика Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Упр. с мяч ом
31-32		Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»	Применять упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	Регулятивные: учиться отличать верно выполненное задание от неверного. Личностные: освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися	Упр. с мяч ом
33-34		Обучение технике прыжка в длину с места	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.. Выполнять легкоатлетические упражнения	Познавательные: использовать общие приемы решения поставленных задач Регулятивные планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Пры жки
35-36		Обучение техники метания мяча на дальность.	Характеризовать показатели физической подготовки.	Регулятивные: принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	Упр. с

				Применять упражнения в метании мячана дальность	Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися Личностные: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	мяч ом
--	--	--	--	--	---	-----------

Лыжная подготовка – 19 ч						
37			Инструктаж по технике безопасности на занятиях с лыжами. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на лыжной гонке.	Научатся соблюдать правила безопасности на уроке по лыжной подготовке и готовить форму одежды к занятию в соответствии с погодными условиями	П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	катание
38-39			Одновременный одношажный лыжный ход	выполнять технику скользящего шага с палками, одновременного бесшажного хода	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.: Соблюдать правила безопасности	
40-41			Подъём способом «полуёлочка»	Научатся выполнять ступающий шаг	П.: ставить и формулировать проблемы. Р.: адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах	

42-43			Поворот при спуске с переступанием на внутреннюю лыжню.	выполнять технику поворотов переступанием на месте	<p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>	
44-45			Спуски в низкой стойке	Выполнять технику спусков с нижней стойки	<p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>	
46-47			Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	выполнять технику скользящего шага с палками, одновременного бесшажного хода	<p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>	
48-49			Спуски с пологих склонов. Передвижение на лыжах до 2 км	выполнять подъёмы и спуски под уклон	<p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p>	

50-51			Торможение плугом и упором. Передвижение на лыжах до 2 км	выполнять подъем с небольших склонов	П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.: соблюдать правила безопасности
52-53			Подъем «лесенкой» и «елочкой» Передвижение на лыжах до 2,5 км	распределять силы по дистанции	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения на лыжах
54-55			Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	Развивать координационные способности	П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) Гимнастика с основами акробатики (23 ч)

56			Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Игра «Класс, вольно!»	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; Личностные: подчинение своих желаний сознательно поставленной цели; Регулятивные: планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;
----	--	--	--	--	--

57-58		Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Подавать, различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	<p>Регулятивные: определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.</p> <p>Познавательные: контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности</p> <p>Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>Личностные: интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>
59-60		Акробатические упражнения. Кувьрки вперёд и назад. Игры на внимание.	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма</p> <p>Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p>	<p>Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;</p> <p>Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p> <p>Коммуникативные: участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.</p> <p>Личностные: интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p>
61-62		Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	<p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p>	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий;</p> <p>Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний</p> <p>Регулятивные: корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.</p>

					Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог
63-64			Гимнастические упражнения прикладного характера .Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики
65-66			Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Познавательные: определение основной и второстепенной информации; Личностные: интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий.
67-68			Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ в каникулы	построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две	Регулятивные: контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности; Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний

69-70			Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»,	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики Коммуникативные: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). Личностные: учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики
71-72		Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		
73-74		Акробатические упражнения. Подвижная игра « Догонялки на марше».	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		
75-76		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».		
77-78		Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Гонка мячей».	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий		

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч) Подвижные и спортивные игры- 24ч.

79-80			Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Познавательные: обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний; Регулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действий. Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
-------	--	--	---	---	--

81-82		Стойки и передвижения, повороты, остановки. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	Осваивать стойки и передвижения, повороты, остановки Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем. Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний; Коммуникативные: планировать общую цель и пути её достижения; Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	
83-84		Ловля и передача мяча П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Коммуникативные: планировать общую цель и пути её достижения; Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития; Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	
85-86		Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему»	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	Коммуникативные: договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий	
87-88		Бросок мяча в цель (щит). П/игра «Мяч в корзину»	Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Коммуникативные: понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы; Познавательные: поиск и выделение необходимой информации;	
89-90		Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»	Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств.	Регулятивные: : адекватно воспринимать оценку учителя Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний	

				Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры		
91-92			Развитие координационных способностей Подвижная игра «Третий лишний».	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры	Коммуникативные: адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата. Личностные: развитие самостоятельности Познавательные: активно включаться в процесс выполнения заданий Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	
93-94			Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры Обогащение двигательного опыта жизненно важными умениями и навыками процессе подвижных игр.	Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; Коммуникативные: учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе; Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности; Регулятивные: владение умениями совместной деятельности;	
95-96			Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	Использовать игровые действия с мячом для развития физических качеств.	Личностные: проявление активности, стремление к получению новых знаний Коммуникативные: конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль; Регулятивные: адекватно воспринимать оценку учителя	
97-98			Преодоление малых препятствий. Мини-футбол по упрощенным правилам			
99-100			Подвижные игры с включением бега, прыжков			

			и метаний. ; подвижные игра «Увертывайся от мяча».		<p>Личностные: развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p>Коммуникативные: учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в группе;</p> <p>Познавательные: научатся простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности</p> <p>Регулятивные: владение умениями совместной деятельности;</p>	
101-102			Элементы футбола. Игра в футбол.			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890877

Владелец Ваганова Надежда Васильевна

Действителен с 08.05.2024 по 08.05.2025