

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края
Администрация Кунгурского муниципального округа
МАОУ "СОШ № 10"

РАССМОТРЕНО
Психолого-педагогическим
консилиумом

Председатель ППК:

 О.А. Лушник

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
на психолого-педагогическом
консилиуме

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор



"30" августа 2022 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1 а. б КЛАСС
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НОО
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

составитель: Овчинникова Вероника Васильевна
учитель физической культуры, высшей категории

Кунгур 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования.

Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих

программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
2. Авторская программа Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы.
3. ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ) от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при

реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

4. Учебный план МАОУ «СОШ №10» г. Кунгура на 2022-2023 учебный год.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе — 102 ч, в 2 классе — 105 ч, в 3 классе — 105 ч, в 4 классе — 105 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Так как в ОУ нет бассейна, то количество часов отведенное на вариативную часть распределено на другие виды программного материала.

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа).

Цель: школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач.**

Задачи:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- Овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования

движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, оптимизация, расширение межпредметных связей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Общая характеристика учебного предмета, курса.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Общие предметные результаты освоения программы

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной

физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

– способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

– возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

– возможности контролировать импульсивные желания;

– корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

– умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

– умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

– проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
 - овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
 - овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
 - овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением 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;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные 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: подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подвижные игры на материале волейбола.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

2.7. Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

Тематическое планирование

Тема(раздел) /часы	Содержание воспитания с учетом РПВ	Планируемые результаты			Приложе ние с КИМ
		личностные	метапредметн ые	предметные	
Легкая атлетика	Бег, прыжки, метание. Эстетическое (Формирование здорового образа жизни, его связь с формирование м качеств личности) Патриотическо е (иметь представление об	<p>Ученик научиться:</p> <p>1.Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>2. раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>1.характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де</p>			Контроль ные норматив ы

	<p>олимпийском движении, и понимать важность этого движения в мировой политике)</p> <p>Нравственное (воспитание характера, воли, целеустремленности)</p>	<p><i>Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i></p> <p><i>2. характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i></p> <p><i>3. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i></p>	
Гимнастика	<p>Акробатика, полоса препятствий</p> <p>Эстетическое (формирование здорового</p>	<p>Ученик научиться:</p> <p>1.разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их</p>	Контроль ные нормативы

	<p>образа жизни)</p> <p>Нравственное (привитие навыков взаимопомощи)</p>	<p>направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;</p> <p>2.руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>3.руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>Получит возможность научиться:</p> <p><i>1.вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и</i></p>	
--	---	--	--

	Нравственное (привитие правил формирования личной гигиены)	<p><i>физической подготовленности;</i></p> <p><i>2.проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i></p> <p><i>3.проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;</i></p>	
Подвижные игры на основе спортивных игр	<p>Подвижные игры</p> <p>Эстетическое (знание, о работе собственного организма)</p>	<p>Ученик научиться:</p> <p>1.составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>2.классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их</p>	Контроль ные нормативы

	<p>Нравственное (воспитание силы воли)</p>	<p>последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>1. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;</p> <p>2. выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</p> <p>3. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>4. осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>	
--	--	--	--

<p>Спортивные игры</p>	<p>Баскетбол, волейбол, футбол</p> <p>Эстетическое (формирование навыков красоты движений)</p> <p>Патриотическое (прививать навыки готовности к защите Родины)</p>	<p>Ученик научиться:</p> <p>1. выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>2. выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>3. выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>1. <i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i></p> <p>2. <i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</i></p> <p>3. <i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем.</i></p>	<p>Контрольные нормативы</p>
------------------------	--	---	------------------------------

--	--	--	--

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
1 КЛАССОВ. 16 ЧАСОВ**

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся. УУД	Вид контроля	Дата проведени я	
						п л а н	ф а к т
1 четверть (24ч.)							
Лёгкая атлетика							

1	Ходьба и бег (4 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий		
2		Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	Знать понятие «короткая дистанция». Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	Текущий		
3		Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (<i>30 м, 60 м</i>). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м, до 60 м</i>)	Текущий		

4		Комбинированный	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>)	Текущий		
5	Бег по пересеченной местности (3ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (<i>3 мин</i>). Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50 м, ходьба – 100 м</i>). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (<i>до 6 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>)	Текущий		

6		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
7		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	<i>Уметь:</i> бегать в равномерном темпе (до 6 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	Текущий		
8	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде» ЧБ 3x10	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
9		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
10		Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	Текущий		
11	Метание малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		

12	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
13	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий		
Подвижные игры на основе баскетбола						
14-15	<i>Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)</i>	Изучение нового материала Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	Текущий	
16		Совершенствования	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (<i>держат, передавать на</i>	Текущий	

	Совершенствования	в колоннах». Развитие координационных способностей	расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр		
Знания о физической культуре (3 ч) Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Физическая культура. Что такое физическая культура Основные содержательные линии. <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем,</i>	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закалывание, уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)			
	<i>физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности			
	Как возникли физические упражнения Основные содержательные линии. <i>Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры</i> Основные содержательные линии. <i>Виды спорта, входящие в школьную программу:</i>	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям			

	<i>гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</i>			
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Кто как передвигается. Как передвигаются животные Основные содержательные линии. <i>Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</i>	Называть основные способы передвижения животных. Определять , с помощью каких частей тела выполняются передвижения.		
	Как передвигается человек Основные содержательные линии <i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</i>	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.		
Способы физкультурной деятельности(5 ч) Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии <i>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</i> <i>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</i>	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.		
2 четверть(24ч.)				
Гимнастика				

17	Акробатика. Строевые упражнения (6ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
18		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
19-20		Комплексный Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
21		Комплексный Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий		
22		Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические	Текущий		

		Комплек- сний	из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	элементы отдельно и в комбинации			
22	Равновесие . Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала Комплексны й	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
23		Комплексный	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
24- 25		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
26		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс,	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в	Текущий		

			стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	равновесии			
27		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий		
28	Опорный прыжок, лазание (4 ч)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		
		Комплексы					
29		Комплексы	Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок			
30		Комплексы	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий		

		«Светофор». Развитие силовых способностей			
31	Комплексны й	Подтягивания, леж на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	

<p>Самостоятельные игры и развлечения. (8 ч) Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).</i></p>	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой</p>
--	--	--

III четверть (27ч.) Подвижные игры на основе баскетбола

17-18	Подвижные игры на основе баскетбола (18ч)	Комплексный Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
19-20		Комплексный Комплексный Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий Текущий		
21-22		Комплексный Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на	Текущий Текущий		

		<p>движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p><i>расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>		
23-24	<p>Комплексный</p> <p>Комплексный</p>	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	Текущий
25-26	<p>Комплексный</p> <p>Комплексный</p>	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой.</p> <p>Броски в цель (<i>кольцо</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр</p>	Текущий	
27-28	<p>Комплексный</p>	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой.</p> <p>Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>).</p> <p>ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах».</p> <p>Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	Текущий

		<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение на месте правой (левой) рукой.</p> <p>Броски в цель (кольцо, щит, мишень).</p> <p>ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты.</p> <p>Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>		
29	Комплексный	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».</p> <p>Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».</p> <p>Развитие координационных способностей</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	Текущий
30	Комплексный Комплексный	<p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Ловля и передача мяча в движении.</p> <p>Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит,</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p> <p>Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>	Текущий	Текущий
				Текущий	

		мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	игр; играть в мини-баскетбол		
31	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	Текущий	
32	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
33	Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение,		

			движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	<i>броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		
34		Комплексный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении. Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей			

Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) (7 ч)	Как составлять комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. <i>Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки.</i> <i>Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</i>	Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. Составлять самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.
---	--	--

4 четверть (24ч.) Подвижные игры на основе баскетбола

35	<i>Подвижные игры на основе баскетбола (4ч.)</i>	Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	
----	--	-------------	---	---	---------	--

44

36		Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
37		Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
38		Комплексный	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий		
Лёгкая атлетика							
39	<i>Техника безопасности. Развитие выносливости.</i>	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров.	Корректировка техники бега	Текущий		

			П/И				
40	<i>Развитие скоростно - силовых способностей</i>	комплексный комплексный	П/И Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. прыжок в высоту на результат.. П/и	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	Текущий		
41	<i>Развитие скоростно - силовых способностей</i>	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги». Прыжки в длину с места – на результат .	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий		
42	<i>Развитие координационных способностей.</i>	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий		

43	Гладкий бег	комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; продемонстрировать технику гладкого бега.	Текущий		
44	Переменный бег	комплексны й	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Бег 30 м на результат Переменный бег – 5 минут.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 30 м</i>)	текущий		
45	Развитие ско-ростных способ-ностей. Старто-вый разгон	комплексны й	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Бег 60 м на результат Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>)	Текущий		
46	метание(3ч.)	комплексны й	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	Текущий		

47		комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений</i>	Текущий		
48		комплексный	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений</i>			
49	Бег по пересеченной местности (4ч)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)</i>	Текущий		
50		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)</i>	Текущий		
51		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)</i>	Текущий		
52		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	<i>Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)</i>	Текущий	Комплексный	

<p>Самостоятельные игры и развлечения. (6 ч) Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не отступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).</i></p>	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой</p>
--	---	--