

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Управление образования Администрации Пермского края

МАОУ "Васькинская ООШ - детский сад "

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора

Сенилова Н.А.

Приказ №87/ОД

от 31.08 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

для учащихся с ОВЗ (ЗПР)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 4 класса

Васькино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 4 класса разработана на основе Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Программа адаптирована для обучения лиц с задержкой психического развития с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

Программа строит обучение детей с ЗПР на основе принципа коррекционноразвивающей направленности учебно-воспитательного процесса. Это означает, что учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала.

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материальнотехнической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место курса в учебном плане.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В учебном плане на предмет физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю - 102 часа в год (34 учебные недели).

Планируемые результаты.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Предметные результаты**

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ 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, 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 ее связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее 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 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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка.

Равномерный бег. ***Подвижные и спортивные игры.***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

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

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся

отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале кроссовой подготовки.

Развитие выносливости: бег по пересеченной местности умеренной интенсивности, в чередовании с ходьбой, с ускорениями

4 класс 102 ч

Разделы и тема	К-во часов	1	2	3	4
Теория	4	1	1	1	1
Навыки и умения - гимнастика	18	6	6	-	6
Подвижные игры	18	4	4	4	6
Лыжная подготовка	24	-	-	24	-
Развитие двигательных качеств	12	2	2	1	7
Спортивные игры	26	14	8	-	4
ВСЕГО:	102	27	21	30	24

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Тема урока	Элементы содержания урока	Форма контроля	Дата проведени я	Примечание
Легкая атлетика 11 часов.						
1	1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Текущий	01.09	
2	2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Текущий	04.09	
3	3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Текущий	06.09	
4	4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Текущий	08.09	
5	5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Текущий	11.09	
6	6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-	Текущий	13.09	

			силовых качеств.			
7	7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Текущий	15.09	
8	8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».	Текущий	18.09	
9	9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Текущий	20.09	
10	10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	Текущий	22.09	
11	11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	Текущий	25.09	
Подвижные игры 18 часов.						
12	1	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Текущий	27.09	
13	2	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Текущий	29.09	
14	3	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	Текущий	02.10	
15	4	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	Текущий	04.10	

16	5	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Текущий	06.10	
17	6	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Текущий	09.10	
18	7	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Текущий	11.10	
19	8	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Текущий	13.10	
20	9	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Текущий	16.10	
21	10	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Текущий	18.10	
22	11	«Пионербол» правила игры.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.	Текущий	20.10	
23	12	«Пионербол» правила игры.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.	Текущий	23.10	
24	13	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.	Текущий	25.10	
25	14	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.	Текущий	27.10	
26	15	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	Текущий	08.11	
27	16	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар	Текущий	10.11	

			по мячу. Игра « мини-футбол»			
28	17	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	13.11	
29	18	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	15.11	
Гимнастика 18 часов.						
30	1	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Текущий	17.11	
31	2	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Текущий	20.11	
32	3	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Текущий	22.11	
33	4	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра	Текущий	24.11	

			«Точный поворот»			
34	5	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Текущий	27.11	
35	6	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам»	Текущий	29.11	
36	7	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Текущий	01.12	
37	8	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Текущий	04.12	
38	9	Вис. Эстафеты.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Текущий	06.12	
39	10	Вис. Эстафеты.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Текущий	08.12	
40	11	ОРУ с мячами. Эстафеты.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Текущий	11.12	
41	12	ОРУ с мячами. Эстафеты.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Текущий	13.12	
42	13	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра	Текущий	15.12	

			«Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.			
43	14	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	Текущий	18.12	
44	15	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	Текущий	20.12	
45	16	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	22.12	
46	17	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	25.12	
47	18	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	27.12	
Лыжная подготовка 20 часов.						
48	1	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.	Текущий	29.12	
49	2	Техника торможения «плугом».	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом».	Текущий	10.01	

50	3	Техника поворота переступанием с горы.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы.	Текущий	12.01	
51	4	Попеременно двухшажный ход с палками.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы.	Текущий	15.01	
52	5	Техника спуска, торможения.	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках.	Текущий	17.01	
53	6	Техника в подъем «елочкой».	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».	Текущий	19.01	
54	7	Техника поворота переступанием в конце	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.	Текущий	22.01	

		спуска.	Закрепить технику подъема на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.			
55	8	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	Текущий	24.01	
56	9	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Текущий	26.01	
57	10	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Текущий	29.01	
58	11	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Текущий	31.01	
59	12	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Текущий	02.02	

60	13	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Текущий	05.02	
61	14	Совершенствовать технику спуска и подъема.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Текущий	07.02	
62	15	Совершенствовать технику спуска и подъема.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	Текущий	09.02	
63	16	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.	Текущий	12.02	
64	17	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	На скорость провести эстафеты с этапом до 150м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	Текущий	14.02	
65	18	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	На скорость провести эстафеты с этапом до 150м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	Текущий	16.02	
66	19	Совершенствовать технику спуска, торможения.	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).	Текущий	19.02	
67	20	Попеременно двухшажный ход.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти	Текущий	21.02	

			дистанцию 2,5км со средней скоростью.			
68	21	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований.	Текущий	23.02	
Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.						
69	1	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Текущий	26.02	
70	2	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Текущий	28.02	
71	3	Ведение мяча.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	Текущий	01.03	
72	4	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	Текущий	04.03	

			Развитие координационных способностей.			
73	5	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Текущий	06.03	
74	6	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Текущий	08.03	
75	7	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Текущий	11.03	
76	8	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Текущий	13.03	
77	9	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Текущий	15.03	
78	10	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».	Текущий	25.03	

79	11	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	27.03	
80	12	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	29.03	
81	13	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	01.04	
82	14	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	03.04	
83	15	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	05.04	
84	16	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	08.04	
85	17	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	10.04	
86	18	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Текущий	12.04	

87	19	Ловля и передача мяча в квадрате.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Текущий	15.04	
88	20	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Текущий	17.04	
89	21	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Текущий	19.04	
90	22	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	22.04	
91	23	Тактические действия в защите и нападении.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	24.04	
92	24	Тактические действия в защите и нападении.	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	Текущий	26.04	
Легкая атлетика 10 часов.						
93	1	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Текущий	29.04	
94	2	Бег на скорость (30,60 м).	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Текущий	03.05	
95	3	Бег на скорость (30,60 м).	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).	Текущий	06.05	
96	4	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Текущий	08.05	
97	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Текущий	13.05	
98	6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Текущий	15.05	
99	7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Тестирование физических качеств.	Текущий	17.05	

100	8	Метание малого мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	Текущий	20.05	
101	9	Метание набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	Текущий	22.05	
102	10	Бросок мяча в горизонтальную цель.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	Текущий	24.05	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575747

Владелец Сенилова Нина Анатольевна

Действителен с 07.11.2023 по 06.11.2024