

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тотемская средняя общеобразовательная школа №1»

Принята
на педагогическом совете
протокол от 30.08.2021 №1



Утверждена
приказом директора
МБОУ «Тотемская СОШ №1»
30.08.2021 № 121

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ
7.2)
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1-4 КЛАССЫ

Рабочая программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений», авторы: д.п.н. В.И.Лях, к.п.н. А.А.Зданевич

Составители: Кокшаров Евгений Николаевич, учитель высшей квалификационной категории

Тотьма, 2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Закон РФ « Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекса мер, направленных на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Медико-физиологические и психологические особенности детей разных нозологических групп, типичные и специфические нарушения двигательной сферы, специально- методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Чтобы строить педагогический процесс, определять дидактические линии, ставить и решать задачи образовательной деятельности, необходимо знать состояние здоровья, физические, психические, личностные особенности детей с нарушениями в развитии, так как характеристика объекта педагогических воздействий является исходным условием любого процесса образования.

Категория этих детей чрезвычайно разнообразна по нозологии, возрасту, степени тяжести дефекта, времени его возникновения, причинам и характеру протекания заболевания, медицинскому прогнозу, состоянию соматического здоровья, уровню физического развития физической подготовленности и другим признакам.

Для детей - инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Цель образовательной коррекционной работы

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройками психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в

разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников. Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.2) могут быть представлены следующим образом. АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ¹⁶, так и специфические. К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебнопознавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей). Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, 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; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Адаптивная физическая культура проводится в форме группового урока и индивидуального занятия.

Индивидуальное занятие направлено на обучение произвольному и дозированному напряжению и расслаблению мышц, нормализации координации, опорности и равновесия, снижение повышенного мышечного тонуса, увеличение амплитуды движений и мышечной силы, выработку компенсаторных навыков. Согласно учебного плана на адаптивную физкультуру во 2 классе отводится 102 часа

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их 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 учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- о видах стилизованной ходьбы;
- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;

- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх из эстафет;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы:

- основы знаний

- развитие двигательных способностей (ОФП)
- профилактические и корригирующие упражнения
- гимнастика с элементами акробатики
- подвижные и спортивные игры
- легкая атлетика

Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные мышцы с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости должны быть включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Основы знаний»

- Понятие предмета физической культуры, история и значение для здоровья человека.
- Техника безопасности на уроках и во время занятий физической культурой.
- Соблюдение личной гигиены и основные требования к одежде, обуви на уроках физ.культуры.
- Понятие соревнований, олимпийских игр и их значение в Море.
- Соблюдение ЗОЖ.
- Соблюдение режима дня.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел лёгкой атлетики.
- Основные понятия по разделу лёгкой атлетики: короткая дистанция, разновидности бега.
- Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека.
- Применение спортивного инвентаря и снарядов на уроках физкультуры.
- Применение спортивного инвентаря, снарядов на уроках физкультуры, раздел легкой атлетики.
- Понятие подвижных игр, их виды и их значение для здоровья человека
- Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр.
- Применение спортивного инвентаря на уроках подвижных игр.
- Понятие спортивных игр, их виды и их значение в Море.
- Правила поведения и техники безопасности на уроках спортивных игр.
- Применение спортивного инвентаря на уроках спортивных игр.
- Правила спортивной игры баскетбол, футбол.
- Правила спортивной игры волейбол, пионербол.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел гимнастика.
- Применение спортивного инвентаря, снарядов на уроках гимнастики.
- Основные понятия по разделу гимнастики: упоры, висы, группировки, амплитуда.
- Значение занятия гимнастикой для здоровья человека.
- Правила поведения и техника безопасности на уроках физ.культуры, раздел лыжная подготовка.
- Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами.
- Значение занятий лыжами для укрепления здоровья, закаливание, профилактика ОРЗ.
- Понятия об обморожении, требования к температурному режиму по лыжной подготовке.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие

физических качеств и на формирование возрастных локомоторно- статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Раздел подвижные игры в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса, настольный теннис, дартс.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег на колясках, метание малого мяча, толкание набивного мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо- влево; ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися на уроках АФК;
- рациональную организацию на уроках АФК;
- организацию утренней зарядки, физкультминуток на уроках способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов 1 класс
1	Основы знаний о физической культуре	32
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	12
6.	Профилактические и корригирующие упражнения	18
	ИТОГО:	99

№п/п	Вид программного материала	Количество часов 2 класс
1	Основы знаний о физической культуре	35
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	12
6.	Профилактические и корригирующие упражнения	18
	ИТОГО:	102

№п/п	Вид программного материала	Количество часов 3 класс
1	Основы знаний о физической культуре	35
2	ОФП	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	12
6.	Профилактические и корригирующие упражнения	18
	ИТОГО:	102

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п/п	Вид программного материала	Количество часов 4 класс
1	Основы знаний о физической культуре	30
2	ОФП	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	10
4.	Подвижные и спортивные игры	15
5.	Лёгкая атлетика	12
6.	Профилактические и корригирующие упражнения	20
	ИТОГО:	102

7. Тематическое планирование адаптированной программы учебного предмета физическая культура 2 класс, 102 часа

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		Плани	Факт		
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Основные понятия по строевой подготовке. Комплекс О.Р.У.			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос. Текущий
2.	Строевая подготовка. Повороты на месте. Комплекс О.Р.У.			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	Текущий
3.	Строевая подготовка. Ходьба на носках, на пятках. Спортивная одежда и обувь.				Текущий
4.	История лёгкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов.				Учетный

	Комплекс О.Р.У.			ошибки в процессе освоения.	
5.	Спец. бег.упражнения л/та на месте. Основные понятия.			Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Текущий
6.	Метание малого мяча. Самоконтроль.			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств,	Текущий
7.	Метание малого мяча. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.			выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Текущий
8.	Метание малого мяча.			Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.	Учетный
9.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У.			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
10.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
11.	Прыжок в длину с места. Комплекс О.Р.У			Описывают технику прыжка в длину с места, с 7—9 шагов разбегаспособом «согнув ноги»	Учетный
12.	История развития физической культуры. Комплекс О.Р.У.			Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др.	Учетный
13.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .			Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.	Вводный Фронтальный опрос
14.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
15.	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка			<i>Развитие координационных способностей</i>	Учетный
16.	Техника выполнения акробатических упражнений.			Описывать технику выполнения гим. упр., кувырок вперед, назад, «мост», стойка на лопатках.	Текущий
17.	Техника выполнения акробатических упражнений.			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Текущий
18.	Техника выполнения акробатических упражнений.			Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Учетный
19.	ОРУ на развитие гибкости.			Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Текущий
20.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя.				Учетный

				Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др.	
21.	Упражнения на гимнастической скамейке.			Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	Текущий
22.	ОРУ на развитие равновесия. Развитие силовых качеств .Правильная осанка.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Учетный
23.	ОРУ на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя				Текущий
24.	Осанка человека. Упр. на гимн. скамейке.			Уметь описывать правила подвижных игр. Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.	Текущий
25.	Органы чувств. Упр. для снятия напряжения с глаз.				Учетный
26.	Понятие подвижных игр, их виды и их значение для здоровья человека			Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др.	Текущий
27.	О.Р.У.Правила игры «Два мороза» Бег в медленном темпе с чередованием с ходьбой				Текущий
28.	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Применение спортивного инвентаря на уроках подвижных игр.			Выполнение ловли передачи мяча в парах, ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости отскока.	Учетный
29.	Игра: «Запрещенное движение» О.Р.У.			Проявлять физические качества при выполнении физических упражнений. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для укрепления мышц живота, развития гибкости, упражнения с мячами, с обручами, со скакалками.	Учетный
30.	Личная гигиена. Комплекс О.Р.У.				Текущий
31.	Игра: «Передал садись» Олимпийские игры древности.				Учетный
32.	Комплекс О.Р.У. с мячами			Уметь выполнять комплекс упражнений с мячами.	Текущий
33.	Передача мяча в парах. Игра «Мяч капитану»				Текущий
34.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Передача мяча в парах			Уметь выполнять передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	Учетный
35.	Техника ловли мяча. О.Р.У.				Текущий

36.	Техника ловли мяча. О.Р.У.			Знать технику безопасности при занятиях по баскетболу.	Учетный
37.	Ведение мяча. Игра: «Вышибалы»			Знать основные правила игры в баскетбол.	Текущий
38.	Ведение мяча на месте и в движении. О.Р.У. с мячами				Текущий
39.	Ведение мяча на месте и в движении. О.Р.У. с мячами			Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости отскока.	Учетный
40.	Ведение мяча с изменением направления и скорости отскока				Текущий
41.	Ведение мяча с изменением направления и скорости отскока			Иметь представление и уметь рассказать о здоровом образе жизни, личной гигиене, о правильном режиме дня, о видах закаливания.	Текущий
42.	Игра: «Воробьи-вороны» Правила игры баскетбол				Текущий
43.	Правила игры баскетбол. Упр. для снятия напряжения с глаз				Текущий
44.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.			Комплексы упражнений на развитие гибкости, без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на гимна. скамейке и др.	Текущий
45.	Режим дня. Ведение мяча. Передача мяча.				Учетный
46.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди, в прыжке, с выполнением заданий.	Текущий
47.	Правила игры баскетбол. О.Р.У.				Текущий
48.	ЗОЖ. О.Р.У. для развития правильной осанки.			Упражнения для снятия напряжения с глаз. Корректирующие упражнения.	Учетный
49.	Закаливание. О.Р.У с мячами				Текущий
50.	Броски мяча в кольцо. О.Р.У.				Текущий
51.	Броски мяча в кольцо. О.Р.У.				Учетный
52.	Правила техники безопасности при занятиях футболом. Правила игры.				Учетный
53.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.			Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Теоретическая подготовка. Правила игры в футбол. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий
54.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.				Текущий
55.	Удары с места и небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы				Учетный
56.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения				Текущий

57.	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения			(перемещения в стойке, остановки, ускорения). Выполнять основные элементы футбола . Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	Учетный
58.	Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках			Правила техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	Вводный Фронтальный опрос
59.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.			Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др. Умеют описать и рассказать правила подвижных игр «Воробьи и вороны», «Два мороза», «Третий лишний», «Вышибалы», «День и ночь», «Караси и щука», «Перестрелка»	Текущий
60.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр				Текущий
61.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр				Текущий
62.	Комплекс О.Р.У Правила подвижных игр.				Текущий
63.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
64.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Текущий
65.	Комплекс О.Р.У. Правила подвижных игр.				Учетный
66.	Комплекс О.Р.У . Техника низкого старта.				Текущий
67.	Комплекс О.Р.У . Техника низкого старта.				Учетный
68.	Комплекс О.Р.У Техника высокого старта				Текущий
69.	Комплекс О.Р.У Техника высокого старта			Учетный	
70.	Комплекс О.Р.У Метание мяча на дальность			Текущий	
71.	Комплекс О.Р.У Метание мяча на дальность			Учетный	
72.	Комплекс О.Р.У. Метание мяча в цель.			Текущий	
73.	Комплекс О.Р.У. Метание мяча в цель.			Учетный	
74.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину способом			Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	Текущий

	согнув ноги.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	
75.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину способом согнув ноги.			Описывают технику бега с низкого и высокого старта, метание малого мяча в цель и на дальность. Описывают технику прыжка в длину способом «согнув ноги»	Учетный
76.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места			Описывают технику прыжка в длину с места.	Текущий
77.	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места				Учетный
78.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			Формирование навыка правильной осанки.	Текущий
79.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			Комплексы О.Р.У. для формирования правильной осанки на гимнастических ковриках, с гимнастическими палками., на гимнастических скамейках и др.	Текущий
80.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Учетный
81.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Текущий
82.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.			Упражнения на месте в различных исходных положениях: лёжа на спине, на животе, на боку.	Текущий
83.	О.Р.У. для формирования правильной осанки.				Учетный
84.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Упражнения для развития мышц плечевого пояса.	Текущий
85.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса				Текущий
86.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Упражнения на равновесие с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами).	Учетный
87.	О.Р.У. на развитие равновесия				Текущий
88.	О.Р.У. на развитие равновесия				Учетный
89.	Инструктаж по ТБ. Беседа: Физическая культура в обществе.			Теоретическая подготовка «Физическая культура в обществе»	Текущий
90.	Комплекс О.Р.У. Бег на различные дистанции.			Знать, что такое челночный бег 3*10м, 4* 9 м.	Текущий
91.	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3*10, 4* 9 м.			Бег 30 м, 60м	Учетный
92.	Комплекс О.Р.У. Бег 30 м. бег 60м.			Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках.	Текущий
93.	Комплекс О.Р.У. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при			Техника передачи эстафетной палочки.	Текущий

	мышечных нагрузках.			Прыжки на скакалке. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на месте и в движении, с обручами, со скакалками на гимнастических ковриках, развитие правильной осанки, на гимн. скамейке и др. Тестирование физических качеств.	
94.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки				Текущий
95.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки				Текущий
96.	Комплекс О.Р.У. Техника передачи эстафетной палочки				Учетный
97.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
98.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Текущий
99.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке				Учетный
100.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный
101.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный
102.	О.Р.У. Тестирование физических качеств				Учетный

**Тематическое планирование адаптированной программы
учебного предмета физическая культура
3 класс, 102 часа**

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
1.	Инструктаж по техники безопасности при занятиях по легкой атлетике. Строевая подготовка			Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Изучают историю возникновения физической культуры и спорта, Современные Олимпийские игры. Изучают основные понятия и команды строевой подготовки, повороты, перестроения и т.д. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
2.	Строевая подготовка. Челночный бег 10×10. Развитие скоростно-силовых качеств				Текущий
3.	Возникновение физической культуры и спорта. Строевая подготовка.				Учетный
4.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».				Текущий

5.	Комплекс О.Р.У в движении. Современные Олимпийские игры.			<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику метания мяча в цель, на дальность.</p> <p>Описывают технику бега с низкого и высокого старта, передачу эстафетной палочки, технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику прыжка в длину с места, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги»</p> <p>Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой.</p> <p>Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Описывают технику выполнения акробатических упражнений перекаты, «мост» из положения лежа и стоя, «стойка на лопатках»</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и</p>	Учетный
6.	Комплекс О.Р.У в движении. Техника низкого старта.				Текущий
7.	Комплекс О.Р.У. Техника бега с высокого старта.				Текущий
8.	Комплекс О.Р.У. Техника бега с высокого и низкого старта.				Учетный
9.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки.				Учетный
10.	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки.				Текущий
11.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину с места				Текущий
12.	Комплекс О.Р.У. Прыжки в длину с места				Учетный
13.	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений .				Текущий
14.	Твой организм. Освоение строевых упражнениях.				Текущий
15.	Комплекс О.Р.У. на развитие гибкости. Строевая подготовка. Прыжки на скакалке.				Учетный
16.	Основные части тела человека. Техника перекатов.				Текущий
17.	О.Р.У. на развитие гибкости. Техника выполнения упражнения «мост» из положения лежа и стоя.				Текущий

18.	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках»			акробатических упражнений. Выявлять ошибки при выполнении	Текущий
19.	О.Р.У. на развитие гибкости. Кувырок вперед, назад.			гимнастических и акробатических упражнений.	Учетный
20.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. Прыжки на скакалке .			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Учетный
21.	Упражнения на гимнастической скамейке.			Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	Текущий
22.	О.Р.У. на развитие равновесия. Развитие силовых качеств			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации, равновесия.	Текущий
23.	О.Р.У. на развитие гибкости Наклоны вперед из положения сидя			Упражнения на гимнастических ковриках.	Учетный
24.	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя			Прыжки на скакалке.	Текущий
25.	Скелет. Упражнения с гимнастической скамейкой.			Теоретическая подготовка из уч. Тема: Скелет, Мышцы, Осанка.	Учетный
26.	Развитие гибкости. О.Р.У. с мячами			<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Текущий
27.	Мышцы. Физкультминутка			Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	Учетный
28.	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Учетный
29.	Развитие координационных способностей. Упражнения на развитие равновесия.			Комплексы упражнений с мячами	Учетный
30.	Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.			Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры.	Вводный Фронтальный опрос
31.	Физкультминутка. Осанка человека			<i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Текущий
32.	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Стойка игрока.			Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	Учетный
33.	Стойка игрока. Техника передвижений в игре волейбол.			ходьба, бег и выполнение	Текущий
34.	О.Р.У. со скакалками. Техника передвижений в игре волейбол.				
35.	О.Р.У. с обручами. Нижняя прямая подача				

	мяча			заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках. Теоретическая подготовка:	
36.	Физкультминутка. Верхняя прямая подача.			уметь рассказать и схематически нарисовать следующие элементы волейбола: нижнюю прямую подачу мяча, верхнюю прямую подачу мяча, нападающий удар, передачу мяча сверху двумя руками.	Учетный
37.	О.Р.У. Нападающий удар.			Правила игры в волейбол. соблюдают правила безопасности.	Учетный
38.	Физкультминутка. Сердце и кровеносные сосуды.			Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Текущий
39.	О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками			Техника безопасности при занятиях баскетболом. Комплексы упражнений с мячами.	Текущий
40.	Инструктаж по техники безопасности по баскетболу. О.Р.У. с мячами.				Учетный
41.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока.			Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i> Стойки игрока:	Текущий
42.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока.Перемещение в стойке.			перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий.	Учетный
43.	Комплекс О.Р.У. с мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке.			Теоретическая подготовка: . Правила игры в баскетбол.	Текущий
44.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Закреплять и совершенствовать	Учетный
45.	Комплекс О.Р.У. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.			держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Текущий
46.	Комплекс О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча			рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.	Учетный
47.	Комплекс О.Р.У. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча				Текущий
48.	Органы чувств. Физкультминутки.				Текущий

49.	Комплекс О.Р.У. Правила игры в баскетбол. Индивидуальная защита.			Бросок двумя руками от груди.	Учетный
50.	Комплекс О.Р.У. Правила игры в баскетбол Индивидуальная защита.			Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу»	Текущий
51.	Правила игры в баскетбол. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.			Техника игровых действий и приёмов.	Текущий
52.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.			Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Тактика защиты.	Учетный
53.	О.Р.У. Нападение быстрым прорывом (3:2).			Тактика нападения.	Текущий
54.	Комплекс О.Р.У. Личная гигиена			Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления.	Учетный
55.	Комплекс О.Р.У. Тактика нападения			Комбинация «защитник-нападающий»- на месте, в движение, под кольцом;	Учетный
56.	Комплекс О.Р.У. Тактика нападения			после передачи мяча игроком.	Текущий
57.	О.Р.У. с мячами. Закаливание.			Уметь рассказать о видах закаливания, о личной гигиене.	Учетный
58.	Инструктаж по ТБ. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках			Инструктаж по техники безопасности на занятиях по подвижным играм.	Вводный Фронтальный опрос
59.	О.Р.У. со скакалками Подвижная игра: «Мяч капитану»;			Комплексы упражнений без предметов, с обручами, с гимнастическими палками,	Текущий
60.	О.Р.У. с обручем Подвижная игра: «Передал- садись»			на развитие правильной осанки, на развитие гибкости, равновесия, на гимнастических скамейках.	Текущий
61.	О.Р.У. с гимнастической палкой. Подвижная игра: «Лиса и зайцы»				Текущий
62.	Физкультминутка. Мозг и нервная система.				Учетный
63.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «День и ночь»			Объяснять правила и схематически рисовать подвижные игры «Мяч капитану»; «Передал-садись», «Лиса и зайцы», «День и ночь», Чай, чай	Текущий
64.	О.Р.У. на развитие координации. Подвижная игра: «Чай, чай выручай»				Текущий

65.	О.Р.У. в движении. Подвижная игра: «Воробьи-вороны»			выручай», «Воробьи-вороны», «Казачьи разбойники», «Волк во рву», «Перестрелка».	Учетный
66.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «Казачьи разбойники»			Комплексы физкультминуток.	Текущий
67.	Физкультминутка. Органы дыхания.			Ходьба с различными положениями рук и ног.	Учетный
68.	О.Р.У. на развитие равновесия. Подвижная игра: «Волк во рву»			Комплексы упражнений без предметов, с обручами, с гимнастическими палками,	Текущий
69.	О.Р.У. со скакалками. Эстафеты.			на развитие правильной осанки, на развитие	Текущий
70.	О.Р.У. на развитие гибкости. Подвижная игра: «Перестрелка»			гибкости, равновесия, на гимнастических скамейках.	Учетный
71.	О.Р.У. для формирования правильной осанки. Органы пищеварения.			Теоретическая подготовка	Учетный
72.	О.Р.У. для формирования правильной осанки. Ходьба с различными положениями рук.			Органы пищеварения.	Текущий
73.	О.Р.У. для формирования правильной осанки. Пища и питательные вещества.			Пища и питательные вещества.	Учетный
74.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Вода и питьевой режим.	Текущий
75.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Первая помощь при травмах.	Учетный
76.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Твои физические способности.	Текущий
77.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Самоконтроль.	Учетный
78.	О.Р.У. на развитие равновесия. Вода и питьевой режим			Тренировка ума и характера.	Текущий
79.	О.Р.У. для развития мышц плечевого пояса			Знать, что такое челночный бег 3*10м, 4* 9 м.	Текущий
80.	О.Р.У. на развитие равновесия			Бег 30 м, 60м	Учетный
81.	О.Р.У. на развитие равновесия			Выполнять упражнения для развития мышц плечевого пояса, для формирования	Текущий
82.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			правильной осанки, для укрепления мышц стоп и голеностопа.	Текущий
83.	Общая физическая подготовка – способы передвижения, броски, метание			Техника передачи эстафетной палочки.	Учетный
				Техника метания мяча на дальность и в цель.	Текущий

84.	Общая физическая подготовка – способы передвижения, броски, метание			Прыжки на скакалке. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Текущий
85.	Общая физическая подготовка – способы передвижения, броски, метание				Учетный
86.	О.Р.У. Челночный бег 4*9 м.				Текущий
87.	О.Р.У. со скакалками. Прыжки в длину с разбега				Текущий
88.	О.Р.У. с мячами Прыжки в длину с разбега				Текущий
89.	Оздоровительно-корректирующие упражнения.				Учетный
90.	Первая помощь при травмах. Общая физическая подготовка				Текущий
91.	Твои физические способности.				Текущий
92.	О.Р.У. Общая физическая подготовка				Учетный
93.	Физкультминутка. Спортивная одежда и обувь.				Текущий
94.	Оздоровительно-корректирующие упражнения			Текущий	
95.	Самоконтроль. Прыжки в длину с места			Учетный	
96.	Комплекс О.Р.У. с обручем. Прыжки в длину с места			Учетный	
97.	Тренировка ума и характера. Передача эстафетной палочки.			Текущий	
98.	Утренняя гимнастика. Челночный бег 4*9 м. Передача эстафетной палочки.			Текущий	
99.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке			Текущий	
100.	Комплекс О.Р.У. в движении. Прыжки на скакалке			Текущий	
101.	Тестирование физических качеств.			Учетный	
102.	Тестирование физических качеств.			Учетный	

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Основная литература для учителя

- 1 Стандарт начального общего образования по физической культуре
- 2 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. –
- 3 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского - Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
- 4 Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

- 1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
- 2 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
- 3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
- 4 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
- 5 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
- 6 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

Учебно-практическое оборудование

- 1 Козел гимнастический
- 2 Канат для лазанья
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 5 Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
- 6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 7 Палка гимнастическая
- 8 Скакалка детская
- 9 Мат гимнастический
- 10 Гимнастический подкидной мостик
- 11 Кегли
- 12 Обруч детский
- 13 Рулетка измерительная
- 14 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 15 Сетка волейбольная
- 16 Аптечка