

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская гимназия имени Баатра Басангова»

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО учителей
химии, биологии, географии,
ОБЖ, физ-ры
Руководитель МО
_____ /Челеева О.П./

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
_____ /Алхастова Э.Я./

УТВЕРЖДАЮ:
Директор:
_____ /Батырева М.И./

Приказ № 146 от 31.08.2022

**Адаптированная
рабочая программа
по физической культуре
4 класс
2022-2023 учебный год**

Составитель:
Джоджаева Б. В.,
учитель физ-ры ВКК

І. Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ от 23.07.2013 № 203-ФЗ) Федерального государственного образовательного стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы «Адаптивная физическая культура» образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)(вариант 2). В соответствии с учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы МКОУ «Комсомольская гимназия имени Баатра Басангова» на 2022-2023 учебный год.

Рабочая учебная программа предназначена для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 7.2) 4 класса и является одним из основных учебных предметов федеральной части учебного плана школы на учебный год. Программа направлена на развитие и коррекцию познавательной деятельности учащихся с умственной отсталостью.

Цель программы: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи адаптивной физкультуры

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний

1. *Образовательные:* развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2. *Воспитательные:* общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные:* преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. *Лечебно-оздоровительные и профилактические:* сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие:* повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Работа детей выстраивается на принципах индивидуально-дифференцированного подхода, с учётом характера заболеваний.

Основная цель, сформировать и развить деятельность детей, сделать педагогический процесс гуманным и направленным на развитие личности ребёнка. В течение безотметочного обучения проводятся диагностики уровня усвоения знаний и умений учащихся.

В течение года проводится диагностика уровня усвоения знаний и умений учащихся. Она состоит из анализа двух этапов:

1 этап – стартовая диагностика - сентябрь.

Цель: выявить уровень физического развития учащихся и готовность к освоению программного материала.

2 этап – итоговая диагностика - май.

Цель: выявление уровня физического развития учащихся и правильность выполнения техники упражнений.

Данные этапов диагностики фиксируются в сводной таблице достижений предметных результатов.

По итогам каждого этапа диагностики заполняется графа знаком, представленным в виде баллов:

0 баллов – не проявил данное умение (не научился).

1 балл – демонстрирует умение только с помощью учителя (частично научился).

2 балла – допускает ошибки при демонстрации умений, требуется частичная помощь учителя.

3 балла – демонстрирует в работе данное умение самостоятельно.

Результаты дают возможность получить объективную информацию об уровне усвоения знаний, умений и навыков учащихся; запланировать индивидуальную и групповую работу с учащимися в дальнейшем обучении.

Оценка достижений, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов осуществляется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию.

II. Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Формирование базовых учебных действий.

Содержание предмета отражено в шести разделах: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры» (элементы спортивных игр и спортивных упражнений), «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики».

Освоение раздела «Физической подготовки» предусмотрено во всех четвертях и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во всех четвертях и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры (одна подвижная игра осваивается два урока). Так же игры с элементами спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола) осваиваются в течении двух уроков. Предложены подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений у детей с тяжелыми множественными нарушениями развития обучающихся:

первый этап – ознакомление с двигательным действием на этом этапе используются словесные методы (рассказ, описание, объяснение, разбор) и наглядные методы (непосредственный, опосредованный, замедленный показ).

второй этап – начальное разучивание используется метод упражнения, контактный метод обучения в сочетании со словесным, физического сопровождения и т.д.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предметная область Физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана и для 2 варианта ее освоение обеспечивается в рамках учебного плана АООП предмета адаптивная физическая культура. В соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой МКОУ «Комсомольская гимназия имени Баатра Басангова», учебным планом, годовым календарным учебным графиком МКОУ «Комсомольская гимназия имени Баатра Басангова» на 2022-2023 учебный год, программа для 4 класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю).

IV. Ожидаемые личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Ожидаемые личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Ожидаемые предметные результаты

1. *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:*
 - 1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
 - 1.2 освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - 1.3 совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - 1.4 умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.
2. *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба, бег, метание мяча, подвижные, спортивные игры,*
 - 2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
 - 2.2 умение играть в подвижные игры и др.
3. *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:*
 - 3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Базовые учебные действия (БУД).

Особенности психофизического развития детей определяются нарушениями в освоении ими **базовых учебных действий (БУД)**. Программа формирования базовых учебных действий направлена на развитие способности овладеть содержанием адаптированной основной общеобразовательной программой общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями - вариант 2) и включает следующие задачи:

1. Подготовку ребенка к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию.

третий этап – углубленное разучивание применяются словесные, наглядные методы и их сочетание, вспомогательные методы (направляющая помощь педагога по ходу выполнения движения, фиксация положения тела, принудительное ограничение движения) и т.п.
четвертый этап – повторение используются словесный (задание, указание и др.), целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнения, игровой.
пятый этап – закрепление используются игровой метод, целостный и т.д.

Продолжительность каждого из этапов может индивидуально корректироваться. Но, как правило, на первом уроке происходит ознакомление с новым движением и его начальное разучивание. На втором уроке углубленное разучивание и повторение. Поэтому, для формирования и закрепления разучиваемых движений содержание каждого урока повторяется дважды. Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.

При переходе на обучение с применением электронных и дистанционных образовательных технологий в рабочую программу предмета «Физическая культура» вносится корректировка с учетом технических средств обучения (персональный компьютер ученика, выход в интернет, электронная почта, мессенджер – WhatsApp, платформа Zoom) для определения способов офлайн и онлайн взаимодействия.

Разрабатываются задания, вопросы, упражнения, обеспечивающие осознанное восприятие учебного материала. Составляются файлы-задания, разрабатывается дидактический материал. Для осуществления контроля качества полученных знаний разрабатывается контрольно-измерительный материал: онлайн-тесты, опросники, задания для самостоятельного выполнения в дистанционном режиме.

При составлении уроков адаптируется материал основных образовательных порталов:

- образовательный портал России «ИНФОУРОК. ru»;
- Социальная сеть работников образования nsportal.ru

Весь учебный материал по предмету «Физическая культура» размещается на сайте: <http://nsportal.ru/sendin-dmitriy>

2. Формирование учебного поведения:

- направленность взгляда (на лице говорящего взрослого, на задание);
- умение выполнять инструкции педагога;
- использование по назначению учебных материалов;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

3. Формирование умения выполнять задание:

- в течение определенного периода времени;
- от начала до конца;
- с заданными качественными параметрами.

4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (упражнения, действия) к другому в соответствии заданием на занятии.

Решение поставленных задач происходит как на занятиях по учебным предметам, так и на специально организованных коррекционных занятиях в рамках учебного плана.

Ожидаемые личностные результаты:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- осознание себя как одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному поведению в обществе.

Ожидаемые коммуникативные результаты:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности.

Ожидаемые регулятивные результаты:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортзала (учебного помещения);
- пользоваться спортивным инвентарем;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (стоять в строю, передвигаться строем, играть в игры);
- работать с учебным инвентарем;
- следовать предложенному плану, работать в общем темпе.

Ожидаемые познавательные результаты:

- сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
 - пользоваться знаками, терминами, предметами- заместителями;
 - наблюдать;
 - работать с информацией (понимать изображение, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).
- уметь соблюдать правила техники безопасности.

У. Содержание учебного предмета

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ведение баскетбольного

мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Бросок волейбольного мяча сверху (снизу). Ловля волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Охотники и утки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Гонки с мячом».

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). *Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). *Ползание, подлезание, лазание,*

перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия (на животе, на четвереньках.), перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне, стенку) двумя руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов мячом.

VI. Тематический план.

Тематический план 4 класс

Раздел программы	I четверть Количество часов	II четверть Количество часов	III четверть Количество часов	IV четверть Количество часов	Год Количество часов
Физическая подготовка	10	6	10	10	36
Гимнастика с элементами акробатики		14			14
Коррекционные и подвижные игры	4	2	4	2	12
Легкая атлетика	2		2	2	6
Количество часов	16	22	16	14	68

VII. Содержание программы

Содержание программы 4 класс

В программу включены следующие разделы: физическая подготовка, гимнастика с элементами акробатики, подвижные - спортивные игры, легкая атлетика.

Виды деятельности учащихся
«Физическая подготовка»

- Строевые упражнения
- Упражнения для мышц шеи.
- Упражнения для укрепления мышц спины и живота.
- Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для мышц ног.
- Упражнения на дыхание.
- Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.
- Упражнения для формирования правильной осанки
- Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп

- Упражнения для укрепления туловища

- Лазанье и ползание
- Ходьба и ее разновидности.
- Бег в различном темпе
- Прыжки
- Метание.

Подвижные игры

- Коррекционные игры
- Игры с элементами эстафет
- Задания с элементами спортивных игр

1 четверть

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планируемая	фактическая
Физическая подготовка-10 часов						
1,2	Вводное занятие	Ознакомление с правилами поведения на уроке	Ознакомить с правилами поведения	2		
	Диагностика уровня физического развития учащихся	Оценка уровня физического развития учащихся	Выполнение упражнений в беге, прыжках, метании			
3,4	Ходьба ровным шагом с различными положениями рук	Обучение ходьбе держа руки на поясе, на голове, в стороны	Ходьба медленная	2		
	Бег в медленном темпе	Обучение медленному бегу	Бег медленный			
5,6	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимая бедро	Обучение разновидностям ходьбы с заданием	Разновидности ходьбы	2		
	Бег с изменением темпа	Обучение бегу в разном темпе	Разновидности бега			

7,8	Ходьба с изменением темпа и направления Прыжки в длину с места	Обучение разновидностям ходьбы Обучение прыжкам	Ходьба и ее разновидности Прыжки в длину	2	27.09 28.09	
9,10	Ходьба в полуприседе, приседе Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	Дальнейшее обучение разновидностям ходьбы Обучение прыжкам	Ходьба с заданием Разновидности прыжков	2		
Подвижные игры- 6 часов						
11-13	Броски и ловля волейбольного мяча	Обучение броскам и ловле волейбольного мяча	Броски мяча	3		
14-16	Соблюдение действий в игре –эстафете «Полоса препятствий»	Обучение преодолению препятствий в игре	Преодоление препятствий	3		

II четверть

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планируемая	фактическая
Физическая подготовка-7 часов						
1	Построение в колонну по одному Наклоны и повороты туловища. Стояние на коленях	Дальнейшее обучение построению Обучение движению туловищем, стоять на коленях	Строевые упражнения Наклоны и повороты	1		
2,3	Построение и повороты Движения руками, головой в разных исходных положениях	Обучение поворотам Обучение движений руками и головой	Движения руками и головой	2		
4,5	Ходьба по гимнаст скамейке Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке Обучение прыжкам	Разновидности ходьбы Прыжки на двух ногах	2	22.11	

6,7	<p>Ползание на животе, на четвереньках</p> <p>Перелезание через препятствие</p>	<p>Обучение ползанию</p> <p>Обучение прыжкам с продвижением</p>	<p>Разновидности лазания</p> <p>Лазание и перелезание</p>	2		
Подвижные игры-7 часов						
1,2	<p>Коррекционная игра «На ощуп»</p> <p>Броски и ловля волейбольного мяча</p>	<p>Обучение элементам игры</p> <p>Обучение броскам и ловли мяча</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Броски и ловля мяча</p>	2		
3,4	Игра –эстафета «Полоса препятствий»	Обучение соблюдению правил игры	Преодоление препятствий	2		
5	Соблюдение действий в игре «Охотники и утки»	Обучение последовательности выполнения заданий в игре	Игры с заданием	1		
6	Соблюдение правил игры «Болото» Упр на развитие чувства равновесия	Обучение последовательности действий в игре Обучение упражнениям на развитие чувства равновесия	Игры с заданием Ходьба с заданием	1		
7	Соблюдение правил игры «Бросайка» Упр на укрепление мышц спины	Обучение последовательности действий в игре Обучение упражнениям на развитие мышц спины	Игры с заданием Упражнения на гимнастических матах	1		

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол- во часов	дата	
					планир уемая	фактически я
Физическая подготовка- 6 часов						
1,2	Круговые движения кистью, руками в различных и.п Движения ногами, приседания	Обучение движениям руками Обучение приседаниям	Движения руками Приседания	2		
3,4	Наклоны, повороты туловища Перелезание через препятствия	Обучение поворотам туловища Обучение перелезанию	Повороты туловища Лазание и перелезание	2		
5,6	Ходьба по гимнастической скамейке Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке Обучение лазанию по наклонной скамейке	Ходьба по скамейке Лазание	2		
Подвижные игры – 14 часов						
1,2	Соблюдение правил игры «Болото». Упр для развития мышц ног. П/и «Рыбаки и рыбки»	Обучение правилам игры Обучение упражнениям на укрепление мышц ног	Подвижная игра Движения ногами	2		
3,4,5	Броски и ловля волейбольного мяча. П/и «Пионербол»	Обучение броскам и ловле мяча	Игры с мячами	3		
6,7,8	Соблюдение правил игры- эстафеты «Полоса препятствий». П/и «Смена сторон».	Обучение действиям в игре- эстафете	Подвижные игры- эстафеты с бегом, прыжками, ползанию	3		
9,10	Соблюдение правил игры- эстафеты «Вызов номеров».	Обучение действиям в игре- эстафете	Подвижные игры- эстафеты с бегом,	2		

	П/и «Заяц без логова».		прыжками, ползанию			
11,12	Соблюдение правил игры «Горячий мяч»	Обучение действиям в игре	Игра с мячом	2		
13,14	Соблюдение правил игры-эстафеты «Веселые старты». П/и «Белые медведи».	Обучение действиям в игре-эстафете	Подвижные игры-эстафеты с бегом, прыжками, предметами	2		

IV четверть

№ п/п	Тема урока	Дидактическая цель урока	Основные виды деятельности	Кол-во часов	дата	
					планируемая	фактическая
Подвижные игры – 8 часа						
1,2	Броски и ловля волейбольного мяча П/и «Пионербол»	Броски и ловля волейбольного мяча	Упражнения с мячами	2		
3,4	Игра –эстафета «Полоса препятствий» П/и «Невод»	Уметь соблюдать правил игры	Преодоление препятствий	2		
5,6	Броски и ловля баскетбольного мяча С/и «Баскетбол»	Броски и ловля баскетбольного мяча По упрощенным правилам	Упражнения с мячами Бросок мяча в корзину	2		
7,8	П/и «Морозка, выбивалы, салки с мячом».	Соблюдать правила игр	умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.	2		
Физическая подготовка – 8 часа						

1	Ходьба высоко поднимая бедро Бег с захлестыванием голени	Обучение разновидностям ходьбы Обучение бегу с захлестыванием голени	Ходьба с заданием Разновидности бега	1		
2	Ходьба в медленном и быстром темпе Бег с изменением направления	Дальнейшее обучение разновидностям ходьбы Дальнейшее обучение бегу	Ходьба с заданием Бег по ориентирам	1		
3	Преодоление препятствий при беге Прыжки в длину с места	Обучение бегу с преодолением препятствий Обучение прыжкам в длину	Бег с препятствиями Прыжки в длину	1		
4,5	Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м	Техника выполнения. Техника выполнения.	Без учета времени Без учета времени	2		
6,7	Метание мяча в цель с разбега, в заданном коридоре.	Техника выполнения.		2		
8	Итоговое занятие Диагностика учащихся	Оценка уровня физического развития учащихся	Выполнение упражнений в беге, прыжках, метании	1		

IX. Материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.