

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа № 4, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»**

РАССМОТРЕНО

педсоветом № от

секретарь педсовета

_____ Е.С. Андреева

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

дата

_____ Н.Л. Красильникова

УТВЕРЖДАЮ

директор

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 4"

_____ А.А. Алябьева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Адаптивная физическая культура

3 класс

**по адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 1 варианта**

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Гречко Наталия Валерьевна

учитель

первая категория

г. Екатеринбург, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" предметной области "Физическая культура" для обучающихся 3 класса составлена на основании адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

На изучение предмета "Адаптивная физическая культура" в 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

При этом предусматривается возможность реализации увеличения учебных часов в неделю за счёт вариативной части учебного плана, определяемой участниками образовательного процесса. При этом предполагается не увеличение количества тем для изучения, а увеличение времени на

практическую деятельность. Это способствует качеству обучения и достижению более высокого уровня как предметных, так и личностных и метапредметных результатов обучения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

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

Гимнастика:

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

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

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

Легкая атлетика:

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

Практический материал:

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

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки,

бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

Конькобежная подготовка:

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

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

Игры:

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ

Личностные результаты

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; проявление готовности к самостоятельной жизни.

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Личностные учебные действия

испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользную социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия

вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

Регулятивные учебные действия

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальный уровень	Достаточный уровень
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
	знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
	подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
	совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Гимнастика.								
1.1	Построение в шеренгу по команде. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно». Выполнение команд: «На месте шагом марш», «Шагом марш», «Класс стой». Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Построение в шеренгу с изменением места. Перестроение из шеренги в круг. Построение в шеренгу по команде. Повороты налево, направо по ориентирам. Размыкание на вытянутую руку в колонне. Размыкание на вытянутую руку в шеренге.	14	1	14		Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Изучают основные понятия и команды строевой подготовки, повороты, перестроения и т.д. Отрабатывают технику выполнения строевых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение строевых упражнений.		
1.2	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для развития правильной осанки. Упражнения для закрепления мышц туловища. Лазанье по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия. Подлезание под препятствия. Вис и подтягивание на перекладине. Перекаты лежа в разные стороны. Вис на гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке.	22	1	22		Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Комплексы упражнений без предметов, с предметами, на развитие правильной осанки, на развитие гибкости и др. Формирование навыка правильной осанки. Комплексы О.Р.У. для формирования правильной осанки на гимнастических ковриках, с гимнастическими палками., на гимнастических скамейках и др.		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Итого по разделу		36						
Раздел 2. Легкая атлетика.								
2.1	<p>Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в медленном темпе. Специальные беговые упражнения. Быстрый бег на скорость 20-30 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с места толчком с двух ног. Прыжки с прямого разбега в высоту. Толчком одной ноги. Метание малого мяча в стенку. Броски большого мяча из-за головы. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением и движением рук. Бег в медленном, равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с перешагиванием. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки в длину с шага. Толчок одной ногой. Прыжки в высоту с шага. Метание малого мяча в цель. Толчок одной ногой. Броски большого мяча из-за головы двумя руками. Ходьба в колонне с левой ноги.</p>	39	3	39		<p>Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют метание мяча в цель, на дальность. Выполняют беговые упражнения, осваивают технику выполнения самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют прыжки в длину с места, с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».</p>		
Итого по разделу		39						

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 3. Лыжная подготовка.								
3.1	Передвижение на мини лыжах ступающим шагом; спуск с небольшого склона на мини лыжах; спуск со склона на ледянках.	6		6		Правила безопасности. Ознакомление с мини-лыжами. Передвижение на мини-лыжах. Спуск с небольшого склона на мини-лыжах.(на ледянках)		
Итого по разделу		6						
Раздел 4. Подвижные игры.								
	Подвижные и спортивные игры, направленные как на развитие физических качеств детей, также на развитие внимания, памяти, инициативы, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.	21		21		Активно участвуют в подвижных играх, эстафетах. Умеют описать и рассказать правила подвижных игр «Воробы и вороны», «Два мороза», «Третий лишний», «Вышибалы», «День и ночь», «Караси и щука», «Перестрелка». Подвижные игры «Кто быстрее», «Передал – садись», «Гонки мячей», «Кто дальше бросит». «Отгадай по голосу», «Метко в цель», «Бегом за мячом», «Передал и садись». «Волк и козлята». «Эстафета с мячами». «День и ночь», «Кто быстрее», «Метко в цель», «Снайперы».		
Итого по разделу		21						
Раздел 5. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.								

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
5.1	На каждом уроке.					Упражнения с предметами и без предметов: для мышц шеи, для укрепления мышц спины и живота, для развития мышц рук и плечевого пояса, для кистей рук и пальцев, для мышц ног, упражнения на дыхание, для укрепления голеностопных суставов, для укрепления туловища, для формирования правильной осанки.		
Итого по разделу:								
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Гимнастика. Построение в шеренгу по команде.	1		0		
2	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно»	1				
3	Выполнение команд: «На месте шагом марш», «Шагом марш», «Класс стой».	1				
4	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1				
5	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1				
6	Упражнения для развития правильной осанки.	1				
7	Упражнения для закрепления мышц туловища.	1				
8	Упражнения для закрепления мышц туловища.	1				
9	Легкая атлетика Ходьба в колонне с левой ноги.	1				
10	Бег в медленном темпе.	1				
11	Специальные беговые упражнения.	1				
12	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1				
13	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1				
14	Подвижные игры.	1				
15	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1				
16	Прыжки в длину с места толчком с двух ног.	1				
17	Прыжки в длину с места толчком с двух ног.	1				
18	Прыжки с прямого разбега в высоту. Толчком одной ноги.	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
19	Прыжки с прямого разбега в высоту. Толчком одной ноги.	1				
20	Подвижные игры.	1				
21	Метание малого мяча в стенку.	1				
22	Броски большого мяча из-за головы.	1				
23	Метание малого мяча в стенку.	1				
24	Подвижные игры.	1				
25	Гимнастика Построение в шеренгу с изменением места.	1				
26	Перестроение из шеренги в круг.	1				
27	Упражнения с гимнастическими палками.	1				
28	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1				
29	Упражнения для развития мышц туловища.	1				
30	Подвижные игры.	1				
31	Лазанье по гимнастической стенке.	1				
32	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1				
33	Перелезание через препятствия.	1				
34	Подлезание под препятствия.	1				
35	Вис и подтягивание на перекладине.	1				
36	Вис и подтягивание на перекладине.	1				
37	Подвижные игры.	1				
38	Легкая атлетика Ходьба с изменением скорости.	1				
39	Ходьба с различным положением и движением рук.	1				
40	Бег в медленном, равномерном темпе.	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
41	Специальные беговые упражнения.	1				
42	Специальные беговые упражнения.	1				
43	Подвижные игры.	1				
44	Гимнастика. Построение в шеренгу по команде.	1				
45	Повороты налево, направо по ориентирам.	1				
46	Размыкание на вытянутую руку в колонне.	1				
47	Размыкание на вытянутую руку в шеренге.	1				
48	Подвижные игры.	1				
49	Выполнение команд «Равняйсь», «Смирно», «Вольно».	1				
50	Перекаты лежа в разные стороны.	1				
51	Вис на гимнастической стенке.	1				
52	Ходьба по гимнастической скамейке.	1				
53	Подвижные игры.	1				
54	Легкая атлетика. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1				
55	Ходьба с перешагиванием.	1				
56	Бег с высоким подниманием бедра.	1				
57	Бег с преодолением простейших препятствий.	1				
58	Прыжки в длину с шага. Толчок одной ногой.	1				
59	Прыжки в высоту с шага.	1				
60	Подвижные игры.	1				
61	Метание малого мяча в цель. Толчок одной ногой.	1				
62	Метание малого мяча в цель. Толчок одной ногой.	1				
63	Броски большого мяча из-за	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	головой двумя руками.					
64	Броски большого мяча из-за головы двумя руками.	1				
65	Подвижные игры.	1				
66	Лыжная подготовка. Правила безопасности. Ознакомление с мини-лыжами.	1				
67	Передвижение на мини-лыжах.	1				
68	Спуск с небольшого склона на мини-лыжах.(на ледянках)	1				
69	Спуск с небольшого склона на мини-лыжах.(на ледянках)	1				
70	Спуск со склона на ледянках.	1				
71	Спуск со склона на ледянках.	1				
72	Подвижные игры.	1				
73	Гимнастика. Построение в шеренгу с изменением места.	1				
74	Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно»	1				
75	Выполнение команд: «На месте шагом марш», «Шагом марш», «Класс стой».	1				
76	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1				
77	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1				
78	Подвижные игры.	1				
79	Упражнения для развития правильной осанки.	1				
80	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1				
81	Легкая атлетика. Ходьба в колонне с левой ноги.	1				
82	Бег в медленном темпе.	1				
83	Специальные беговые упражнения.	1				
84	Специальные беговые упражнения.	1				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
85	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1				
86	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1				
87	Подвижные игры.	1				
88	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1				
89	Прыжки в длину с места.	1				
90	Прыжки в длину с места.	1				
91	Прыжки с прямого разбега в высоту.	1				
92	Прыжки с прямого разбега в высоту.	1				
93	Подвижные игры.	1				
94	Метание малого мяча в стенку.	1				
95	Метание малого мяча в стенку.	1				
96	Броски большого мяча из-за головы двумя руками.	1				
97	Броски большого мяча из-за головы двумя руками.	1				
98	Подвижные игры.	1				
99	Подвижные игры.	1				
100	Подвижные игры.	1				
101	Подвижные игры.	1				
102	Подвижные игры.	1				

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Н.Гатанова. Развиваем мелкую моторику. Спб.: «Детство-пресс», 2003
2. Лях В.И. Физическая культура 1-4кл. Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2011
3. Мозговой В.М. Уроки физической культуры нач.школа 8 вид, 2012

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

