

Ростовская область, Тарасовский район, сл. Колушкино
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛУШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»
МБОУ Колушкинской СОШ
Приказ от 30.08.2021г. № 65
Подпись руководителя _____
/А.Е.Недолаев/



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (вариант 7.2)

Уровень общего образования (класс) – начальное общее (3 класс)

Количество часов – 99

Учитель : Казаркин Павел Иванович

Программа разработана в соответствии с:

- 1) требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. N373;
- 2) приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598, зарегистрирован Минюстом России 03.02.2015 г., рег. № 35847 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3) письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.09.2002 г. № 29/2331-6 «О применении базисных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений Российской Федерации»
- 4) письмом МИНОБРНАУКИ РФ от 16.02.2015 № ВК-333/07 "Об организации работы по введению ФГОС образования обучающихся с ОВЗ";
- 5) примерной образовательной программой начального образования по физической культуре, 1-4 класс, М.Просвещение, 2021г.;
- 6) авторской программой В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы, М. Просвещение, 2021г. к учебнику В.И.Лях, 3 класс, М. Просвещение, 2020 г.

2021 – 2022 учебный год

Раздел 1. «Пояснительная записка»

Адаптированная рабочая программа по физической культуре начального общего образования обучающихся 3 класса с задержкой психического развития VII вида, варианта 7.2., в МБОУ Колушкинской СОШ разработана на основе следующих нормативно - правовых актов:

- *Федерального* государственного образовательного стандарта начального общего образования;
 - Примерной образовательной программы начального образования по физической культуре, 1-4 класс, М.Просвещение, 2021г.;
 - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 № 26 Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
 - Приказа Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598, зарегистрирован Минюстом России 03.02.2015 г., рег. № 35847 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
 - Письма Министерства образования Российской Федерации от 18.09.2002 г. № 29/2331-6 «О применении базисных учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений Российской Федерации»;
 - Письма МИНОБРНАУКИ РФ от 16.02.2015 № ВК-333/07 "Об организации работы по введению ФГОС образования обучающихся с ОВЗ";
 - Приказа Министерства образования РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования», АООП НОО ОВЗ ЗПР (VII вида) вариант 7.2. 2017 - 2018 учебный год;
 - Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы, М. Просвещение, 2021г.;
 - АООП НОО МБОУ Колушкинской СОШ;
 - Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
 - Учебного плана МБОУ Колушкинской СОШ на 2021-2022г.
- Программа ориентирована на использование учебника В.И.Лях, 3 класс, М. Просвещение, 2020 г.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Сущность специфических для обучения по варианту 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Цели и задачи изучаемого предмета для детей с ЗПР

Эффективность обучения детей с ЗПР зависит от решения коррекционно-развивающих, коррекционно-образовательных и коррекционно-воспитательных целей и **задач**:

Основная цель: – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и

организации активного отдыха.

Задачи :

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка

АОП по физической культуре (Вариант 7.2.) носит элементарно-практическую, коррекционную направленность и предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Описание учебного предмета

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

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

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Колушкинской СОШ на 2021-2022 учебный год на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа (из расчета 3 часа в неделю). Учитывая календарный учебный график школы на 2021-2022 учебный год, данная рабочая программа составлена на 99 часов. В связи с выходными днями: 23.02, 07.03, 02.09 рабочая программа сокращена на 3 часа за счет уплотнения тем разделов «Подвижные игры»- 2 часа, «Лёгкая атлетика»- 1 час. Содержание рабочей программы реализуется в полном объеме.

Раздел 2. «Планируемые результаты освоения учебного предмета обучающимися с ЗПР»

Программа обеспечивает достижение учащимся 3 класса с ЗПР определённых личностных, метапредметных и предметных результатов базового уровня.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Требования к уровню подготовки выпускника начальной школы:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- организовывать самоподготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- Выполнять комплексы упражнений, направленных на подготовку к выполнению норм ВФСК ГТО и организацию недельного двигательного режима.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Требования к уровню подготовки ученика 3 класса с ЗПР:

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

Иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;*
- *выявлять связь физической культуры с трудом*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;*

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Система оценки планируемых результатов учащихся с ЗПР

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

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

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Раздел 3. «Содержание учебного предмета»

1. Знания о физической культуре.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Легкая атлетика.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

3. Гимнастика.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

4. Подвижные и спортивные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. На материале спортивных игр. Подвижные игры на материале футбола, баскетбола, волейбола. Элементы спортивных игр.

Входная, промежуточная и итоговая аттестация

Входная аттестация проводится в начале учебного года во второй половине сентября. Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти, а итоговая аттестация проводится на основании положения о формах и периодичности и порядке промежуточной аттестации и итогового контроля.

Раздел 4. «Тематическое планирование»

№ п/п	Тема раздела	Школьный урок		Кол- во часов	Конт- роль
		Ключевые воспитательные задачи	Формы и методы работы		
1	Знания о физической культуре	Соблюдение правил по технике безопасности в 3 классе, воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Получение основы знаний о своем организме.	Беседы по технике безопасности, лекции, викторины.	4	1

		методах укрепления здоровья, роли спорта в социальной жизни.			
2	Легкая атлетика	Формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой, умения проявлять дисциплинированность, ответственность, упорство в достижении поставленной цели. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.	Беседы по технике безопасности, лекции, практические, обзорно-методические занятия.	27	9
3	Гимнастика	Воспитание эстетических качеств: чувства опрятности в одежде, красоты человеческого тела и движений; нравственных качеств: добросовестного отношения к учебному труду, чувства товарищества и взаимной поддержки, честности, открытости волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, терпеливости.	Беседы по технике безопасности, практические, обзорно-методические занятия.	31	8
4	Подвижные и спортивные игры	Воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Приучение играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.	Беседы по т.б., игры на внимание, реакцию, выносливость, ловкость, скорость, сюжетные игры, эстафеты	37	3
Общее количество часов				99	21

Приложение №1. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема раздела, урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
Знания о физической культуре-1 час				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура.	1	01.09	
Легкая атлетика-5 часов				
2	Бег на 30 м с высокого старта	1	03.09	
3	Техника челночного бега	1	06.09	
4	Челночный бег 3 x10 м	1	08.09	
5	Способы метания мяча на дальность	1	10.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	13.09	
Знания о физической культуре-1час				
7	Органы чувств	1	15.09	
Подвижные и спортивные игры-1час				
8	Спортивная игра «Футбол»	1	17.09	
Легкая атлетика-3часа				
9	Прыжок в длину с разбега	1	20.09	
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1	22.09	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	24.09	
Подвижные и спортивные игры-1 час				
12	Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения	1	27.09	
Легкая атлетика-1час				
13	Входная проверочная работа.	1	29.09	
Гимнастика-2часа				
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	04.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	06.10	
Легкая атлетика-1 час				
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	08.10	
Гимнастика -2часа				
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	11.10	
18	Тестирование виса на время	1	13.10	
Подвижные и спортивные игры-6часов				
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	15.10	
20	Футбольные упражнения	1	18.10	
21	Футбольные упражнения в парах	1	20.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	22.10	
23	Подвижная игра «Осада города»	1	25.10	
24	Броски и ловля мяча в парах	1	27.10	
Знания о физической культуре-1час				
25	Личная гигиена. Закаливание. Тестирование	1	29.10	
Подвижные и спортивные игры-2часа				

26	Ведение мяча	1	08.11	
27	Подвижные игры	1	10.11	
Гимнастика - 21 час				
28	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности. Кувырок вперед	1	12.11	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	15.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	17.11	
31	Кувырок назад	1	19.11	
32	Кувырки	1	22.11	
33	Круговая тренировка	1	24.11	
34	Стойка на лопатках	1	26.11	
35	Стойка на руках	1	29.11	
36	Круговая тренировка	1	01.12	
37	Вис за веревкой одной и двумя ногами на перекладине	1	03.12	
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	06.12	
39	Прыжки на скакалке	1	08.12	
40	Прыжки на скакалке	1	10.12	
41	Лазанье по гимнастической скамье	1	13.12	
42	Круговая тренировка	1	15.12	
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	17.12	
44	Упражнения на гимнастическом бревне	1	20.12	
45	Круговая тренировка	1	22.12	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	24.12	
47	Варианты вращения обруча	1	27.12	
48	Круговая тренировка	1	10.01	
Подвижные и спортивные игры-22 часа				
49	Подвижные игры с мячом	1	12.01	
50	Подвижные игры с мячом	1	14.01	
51	Эстафета с мячом	1	17.01	
52	Подвижная игра «Волк во рву»	1	19.01	
53	Подвижная игра «Третий лишний»	1	21.01	
54	Подвижная игра «Дед Мороз»	1	24.01	
55	Подвижная игра «Пустое место»	1	26.01	
56	Подвижная игра «Мышеловка»	1	28.01	
57	Подвижная игра «Накаты»	1	31.01	
58	Подвижная игра «Совушки»	1	02.02	
59	Подвижная игра «Невод»	1	04.02	
60	Подвижная игра «Караси и щука»	1	07.02	
61	Подвижная игра «Антывышибалы»	1	09.02	
62	Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	11.02	
63	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	1	14.02	
64	Подвижная игра «Белые медведи»	1	16.02	
65	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	18.02	
66	Подвижная игра «Гандбол»	1	21.02	
67	Подвижная игра «Командные хвостики»	1	25.02	
68	Подвижная игра «Точно в цель»	1	28.02	
69	Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи»	1	02.03	
70	Повторение изученных игр	1	04.03	

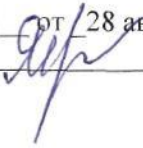
Легкая атлетика- 6часов				
71	Полоса препятствий	1	09.03	
72	Усложненная полоса препятствий	1	11.03	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	14.03	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	16.03	
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1	18.03	
76	Прыжки в высоту спиной впедёд	1	21.03	
Подвижные игры-4часа				
77	Эстафеты с мячом	1	23.03	
78	Подвижные игры	1	25.03	
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	04.04	
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	06.04	
Знания о физической культуре-1час				
81	Мозг и нервная система	1	08.04	
Подвижные и спортивные игры-2часа				
82	Пионербол. Подготовка к волейболу	1	11.04	
83	Контрольный урок по пионерболу	1	13.04	
Легкая атлетика-2часа				
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	15.04	
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	18.04	
Гимнастика-2 часа				
86	Тестирование виса на время	1	20.04	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	22.04	
Легкая атлетика- 1час				
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	25.04	
Гимнастика -2часа				
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	27.04	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	29.04	
Подвижные и спортивные игры- 1час				
91	Знакомство с баскетболом. Итоговая проверочная работа.	1	04.05	
Легкая атлетика- 1час				
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	06.05	
Подвижные и спортивные игры-1час				
93	Элементы спортивной игры «Баскетбол»	1	11.05	
Легкая атлетика- 4часа				
94	Беговые упражнения	1	13.05	
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	16.05	
96	Тестирование челночного бега 3 х Юм	1	18.05	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	20.05	
Подвижные и спортивные игры- 2часа				
98	Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения	1	23.05	
99	Подвижная игра «Флаг на башне». Итоговая проверочная работа	1	25.05	
Всего: 99 часов				

Приложение №2. Лист коррекции


[illegible]

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ Колушкинской СОШ

№_1_ от 28 августа 2021г.
 /Н.В. Ярош/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
 /Горбанёва В.А./
29 августа 2021г.