

Рассмотрено на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «18» августа 2026 г.
Руководитель
методического
совета
Е.А. Щукина

«Утверждено»
Директор ГКОУ
«Вышневолоцкая школа
-интернат № 2»
Т.В. Шутилова
Приказ № 61/1
по школе-интернату №2
от «20» августа 2026 г.

Шутилова
Татьяна
Валерьевна

Подписано: Шутилова Татьяна Валерьевна
DN: cn=Шутилова Татьяна Валерьевна,
c=RU, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ №
2», email=shutiyu@volok.ru
Дата: 2026.09.29 09:59:57 +0300

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЫШНЕВОЛОЦКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ № 2»

Рабочая программа по предмету:
«Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

для обучающихся 4 класса с ЗПР

на 2026-2027 учебный год
(срок реализации программы)

Учитель: Коржиков Алексей Викторович

г. Вышний Волочек
2026 год

Пояснительная записка по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 4 класс

Рабочая программа по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в 4 классе составлена на основе ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР и требований к результатам освоения программы, представленных в ФГОС НОО обучающихся с ЗПР, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания».

Цели и задачи изучения учебного предмета.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для обучающихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются общие задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию; формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья; владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); коррекция недостатков психофизического развития.

По окончании начальной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 4 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- познакомить с упражнениями по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем опорно-двигательного аппарата;
- обучать двигательным навыкам и умениям, необходимых для нормальной жизнедеятельности, развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности знаниями, двигательными навыками, полученными на уроках; воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;

-обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Характеристика психологических предпосылок к изучению учебного предмета.

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника.

Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы. Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом, укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

Место в структуре учебного плана.

В рабочей программе на изучение учебного предмета отведено 102 часа в год (3 часа в неделю). Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

33 часа, отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В программе программный материал разделов «Плавание» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика. Ходьба: по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание. Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты. Спуски со склона.

Подвижные игры

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу». Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, в разных направлениях по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале легкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком)

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); ходьба на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком»,

«полоскание белья»); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя;

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из- за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения РП для 4 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в: положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;

ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;

овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.).

Метапредметные результаты освоения РП для 4 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

-планировать и контролировать учебные действия;

-проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;принимать активное участие в групповой и коллективной работе;

-адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:принимать участие в работе парами и группами;

-активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

-организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);

здать вопрос учителю при непонимании задания.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательной адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется: в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты:

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся класса должны: иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми рекомендуется использовать следующие методические разработки и пособия:

Матвеев А.П. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2023 г. –Болонов Г.П.

Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2014.

Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1–4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2022..

КИМ

Контрольные упражнения	Уровень (4 класс)					
	Высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	17	13	11	13	9	7
Прыжок в длину с места, см	165	140	130	155	135	120

Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами Пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м	7,00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Овладение обучающимися с ЗПР физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий

Календарно-тематическое планирование.

При неблагоприятных погодных условиях в зимнее время заменить тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика», «Лёгкая атлетика» и «Подвижные и спортивные игры»

№п/п	№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Дата
		Лёгкая атлетика		
1.	1.	Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники бега. Игры с элементами л/а	Инструктаж по ОТ. Ходьба и бег с заданием. Прыжки по ориентирам. Бег до 10 минут. ОФП	
2.	2.	Совершенствование техники броска набивного мяча. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бросок набивного мяча из положения сидя. Бег до 10 минут. ОФП	
3.	3.	Совершенствование техники броска набивного мяча. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бросок набивного мяча из положения сидя. Бег 10 минут. ОФП	
4.	4.	Совершенствование техники броска набивного мяча. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бросок набивного мяча из положения сидя. Прыжок в длину с места. Бег до 10 минут. ОФП	
5.	5.	Совершенствование техники броска набивного мяча. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бросок набивного мяча из положения сидя. Прыжок в длину с места. Бег до 10 минут. ОФП	
6.	6.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Бросок набивного мяча из положения сидя. Прыжок в длину с места. Бег до 10 минут. ОФП	
7.	7.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Бросок набивного мяча из положения сидя. Прыжок в длину с места. Бег до 10 минут. ОФП	

8.	8.	Сдача контрольного норматива -бросок набивного мяча из положения сидя.	Ходьба и бег с заданием. Бросок набивного мяча из положения сидя (К). Прыжок в длину с места. Бег до 10 минут. Эстафетный бег. ОФП	
9.	9.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игры с элементами л/а..	Ходьба и бег с заданием. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Бег до 10 минут. ОФП	
10.	10.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Игры с элементами л/а..	Ходьба и бег с заданием. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4*9. Бег до 10 минут. ОФП	
11.	11.	Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бег до 10 минут. Прыжок в длину с места (К)	
12.	12.	Совершенствование техники челночного бега. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*9. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до 10 минут. ОФП	
13.	13.	Совершенствование техники челночного бега. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*9. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до 10 минут. ОФП	
14.	14.	Совершенствование техники челночного бега. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*9. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до 10 минут. Бег до 10 минут. ОФП	
15.	15.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*9. Прыжок в высоту способом «перешагивание». ОФП	
16.	16.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*9. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до 10 минут. ОФП	
17.	17.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*9. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до 10 минут. ОФП	
18.	18.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивание". Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*9. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до 10 минут. ОФП	
19.	19.	Сдача контрольного норматива - челночный бег 3*10. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Челночный бег 4*9 (К). Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до 10 минут. ОФП	
20.	20.	Сдача контрольного норматива - прыжок в высоту. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (К). Бег до 10 минут. ОФП	
21.	21.	Совершенствование техники бега. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бег до 10 минут. ОФП	
Подвижные игры				

22.	1	Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Обучение технике передвижения. Игры с элементами спорт игр	Инструктаж по ОТ. Правила игры. «Школа мяча». Стойка. Передвижения. Игры с элементами спортигр. Прыжок через скакалку.	
23.	2	Обучение технике передвижения. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Стойка. Передвижения. Ведение. Игры с элементами спортигр. Прыжок через скакалку.	
24.	3	Обучение технике передвижения. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Стойка. Передвижения. Ведение. Броски. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
25.	4	Обучение технике передвижения. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Стойка. Передвижения. Ведение. Броски. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
26.	5	Обучение технике ловли-передачи в парах. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Стойка. Передвижения. Ловля-передача в парах. Ведение. Броски. Игры с элементами спортигр. Прыжок через скакалку.	
27.	6	Обучение технике ловли-передачи в парах. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Правила. Передвижения. Ловля-передача. Ведение. Броски. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
28.	7	Обучение технике ловли-передачи в парах. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Правила. Передвижения. Ловля-передача в парах. Ведение. (К) Броски. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
29.	8	Обучение технике ловли-передачи в парах. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ловля-передача в парах. Ведение. Броски. Игры с элементами спортигр. Прыжок через скакалку.	
30.	9	Обучение технике броска мяча. Игры с элементами спортигр.	«Школа мяча». Передвижения. Ловля-передача в парах. Ведение. Броски. Тактика защиты. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
31.	10	Обучение технике броска мяча. Игры с элементами спортигр.	«Школа мяча». Передвижения. Ловля-передача в парах. Ведение. Броски. Тактика защиты. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
32.	11	Обучение технике броска мяча. Игры с элементами спортигр.	«Школа мяча». Передвижения. Ловля-передача в парах. Ведение. Броски. Тактика защиты. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
33.	12	Сдача контрольного норматива - ловля-передача мяча. Игры с элементами спорт игр	«Школа мяча». Передвижения. Ловля-передача. (К) Ведение. Броски. Тактика защиты. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
34.	13	Обучение технике броска мяча. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ловля-передача. Ведение. Броски. Тактика защиты. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
35.	14	Обучение технике броска мяча. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ловля-передача. Ведение. Броски. Тактика защиты. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
36.	15	Обучение технике броска мяча. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Правила. Передвижения. Ведение. Броски. Тактика защиты. Игры с элементами спортигр. Прыжок через скакалку.	
37.	16	Сдача контрольного норматива - бросок мяча с ближней дистанции. Игры с элементами л/а	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Бросок с ближней дистанции (К) . Прыжок через скакалку.	
38.	17	Обучение тактике нападения. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Броски. Тактика нападения. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	

39.	18	Обучение тактике нападения. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Броски. Тактика нападения. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
40.	19	Обучение тактике нападения. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Броски. Тактика нападения. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
41.	20	Обучение тактике нападения. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Броски. Тактика нападения. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
42.	21	Сдача контрольного норматива - бросок мяча после ведения. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Бросок после ведения (К). Тактика нападения. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
43.	22	Обучение тактике нападения. Игры с элементами спортигр.	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Броски. Тактика нападения. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
44.	23	Сдача контрольного норматива - прыжок через скакалку. Игры с элементами спортигр	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Броски. Тактика нападения. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
45.	24	Обучение тактике нападения. Игры с элементами спортигр..	«Школа мяча». Передвижения. Ведение. Броски. Тактика нападения. Двусторонняя игра. Прыжок через скакалку.	
Лыжная подготовка				
46.	1	Инструктаж по ОТ. Обучение подбору и переносу лыжного снаряжения	Инструктаж по ОТ. Перенос и одевание лыж.	
47.	2	Обучение технике поворотов переступанием.	Перенос и одевание лыж. Обучение технике поворотов переступанием. Повторение учебного круга.	
48.	3	Обучение технике поворотов переступанием.	Перенос и одевание лыж. Обучение технике поворотов переступанием. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	
49.	4	Обучение технике поворотов переступанием.	Обучение технике поворотов переступанием. Обучение технике попеременного двухшажного хода.	
50.	5	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Игры.	Обучение технике поворотов переступанием, попеременного двухшажного хода, спуска с горы, подъема «лесенкой». Передвижение на лыжах до 3км.	
51.	6	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Игры.	Обучение технике поворотов переступанием, попеременного двухшажного хода, спуска с горы, подъема «лесенкой». Передвижение на лыжах	
52.	7	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Игры.	Обучение технике поворотов переступанием, попеременного двухшажного хода, спуска с горы, подъема «лесенкой». Передвижение на лыжах.	

53.	8	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Игры.	Обучение технике поворотов переступанием, попеременного двухшажного хода, спуска с горы, подъёма «лесенкой». Передвижение на лыжах.	
54.	9	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Игры.	Обучение технике поворотов переступанием, попеременного двухшажного хода, спуска с горы, подъёма «лесенкой». Передвижение на лыжах.	
55.	10	Обучение технике попеременного двухшажного хода. Игры.	Обучение технике поворотов переступанием, попеременного двухшажного хода, спуска с горы, подъёма «лесенкой». Передвижение на лыжах до 3км.	
56.	11	Обучение технике спуска - подъёма. Игры	Обучение технике спуска с горы, подъёма «лесенкой». Передвижение на лыжах до 3км.	
57.	12	Обучение технике спуска - подъёма. Игры	Обучение технике спуска с горы, подъёма «лесенкой». Передвижение на лыжах до 3км.	
58.	13	Обучение технике спуска - подъёма. Игры	Обучение технике спуска с горы, подъёма «лесенкой». Передвижение на лыжах до 3км.	
59.	14	Сдача контрольного норматива - техника попеременного двухшажного хода . Игры с элементами л/а	Сдача контрольного норматива- техника попеременного двухшажного хода. Игры.	
60.	15	Обучение технике спуска -подъёма. Игры.	Обучение технике поворотов переступанием. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике спуска с горы. Подъём. Передвижение на лыжах до 3.	
61.	16	Сдача контрольного норматива - техника спуска с горы . Игры	Обучение технике поворотов переступанием. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Контроль за выполнением техники спуска с горы (К). Обучение технике подъёма «ёлочкой». Передвижение на лыжах до 3 км.	
62.	17	Обучение технике спуска -подъёма. Игры..	Обучение технике поворотов переступанием. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике спуска с горы. Подъём. Передвижение на лыжах до 3 км.	
63.	18	Сдача контрольного норматива - техника подъёма ёлочкой. Игры	Обучение технике поворотов переступанием. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике спуска с горы. Контроль за выполнением техники подъёма «ёлочкой» (К). Передвижение на лыжах до 3 км.	
64.	19	Обучение технике спуска - подъёма. Игры...	Обучение технике поворотов переступанием. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике спуска с	

			горы. Подъём. Передвижение на лыжах до 3 км.	
65.	20	Сдача контрольного норматива - передвижение на лыжах до 3 км.	Контроль за выполнением передвижения на лыжах до 3 км (К).	
66.	21	Обучение технике спуска - подъёма.. Игры	Обучение технике поворотов переступанием. Обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике спуска с горы. Передвижение на лыжах до 3 км.	
67.	1	Инструктаж по ОТ. Обучение элементам акробатики. Игры с элементами гимнастики	Инструктаж по ОТ. Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$.	
68.	2	Обучение элементам акробатики. Игры с элементами гимнастики	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
69.	3	Обучение элементам акробатики. Игры с элементами гимнастики	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
70.	4	Обучение элементам акробатики. Игры с элементами гимнастики	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
71.	5	Обучение элементам акробатики. Игры с элементами гимнастики	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
72.	6	Обучение технике лазания по канату. Игры с элементами гимнастики	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
73.	7	Обучение технике лазания по канату. Игры с элементами гимнастики	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
74.	8	Обучение технике лазания по канату. Игры с элементами гимнастики.	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Подтягивание.	
75.	9	Сдача контрольного норматива - акробатика	Строевые упражнения. ОРУ. Акробатика (К). Лазание по канату. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
76.	10	Обучение технике лазания по канату. Игры с элементами гимнастики..	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
77.	11	Обучение технике лазания по канату. Игры с элементами гимнастики..	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
78.	12	Обучение технике лазания по канату. Игры с элементами гимнастики..	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	

79.	13	Обучение технике опорного прыжка. Игры с элементами гимнастики.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
80.	14	Обучение технике опорного прыжка. Игры с элементами гимнастики.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
81.	15	Сдача контрольного норматива - лазание по канату.	Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по канату (К). Опорный прыжок. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
82.	16	Сдача контрольного норматива - поднимание ног до $\perp 90^\circ$.	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок. Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. (К). Игры с элементами гимнастики.	
83.	17	Обучение технике опорного прыжка. Игры с элементами гимнастики...	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$.	
84.	18	Сдача контрольного норматива - опорный прыжок.	Строевые упражнения. ОРУ. Опорный прыжок. (К). Подтягивание. Поднимание ног до $\perp 90^\circ$. Игры с элементами гимнастики.	
Лёгкая атлетика				
85.	1	Инструктаж по ОТ. Обучение технике метания. Игры с элементами л/а	Инструктаж по ОТ. Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег до 10 минут. ОФП.	
86.	2	Обучение технике метания. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег до 10 минут. ОФП.	
87.	3	Обучение технике метания. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег до 10 минут. ОФП.	
88.	4	Обучение технике метания. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег до 10 минут. ОФП.	
89.	5	Обучение технике метания. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег на короткие дистанции. Бег до 10 минут. ОФП.	
90.	6	Сдача контрольного норматива - подтягивание. Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча. Подтягивание (К). Бег на короткие дистанции. Бег до 10 минут. ОФП.	
91.	7	Обучение технике бега на короткие дистанции. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Бег до 10 минут. ОФП.	
92.	8	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча. Бег на короткие	

		Игры с элементами л/а	дистанции. Прыжок в длину с разбега. Бег до 10 минут. ОФП.	
93.	9	Сдача контрольного норматива - метание. Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Метание малого мяча (К). Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Бег до 10 минут. ОФП.	
94.	10	Обучение технике бега на короткие дистанции. Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Бег до 10 минут. ОФП.	
95.	11	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Бег до 10 минут. ОФП.	
96.	12	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега. Бег до 10 минут. ОФП.	
97.	13	Сдача контрольного норматива - бег на короткие дистанции. Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Бег на короткие дистанции (К). Прыжок в длину с разбега. Бег до 10 минут. ОФП.	
98.	14	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Игры с элементами л/а..	Ходьба и бег с заданием. Прыжок в длину с разбега. Бег до 10 минут. ОФП.	
99.	15	Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с разбега. Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Прыжок в длину с разбега (К). Бег до 10 минут. ОФП.	
100.	16	Обучение технике бега на длинные дистанции. Игры с элементами л/а	Ходьба и бег с заданием. Бег до 10 минут. ОФП. Игры с элементами л/а	
101.	17	Сдача контрольного норматива - бег на длинные дистанции. Игры с элементами л/а.	Ходьба и бег с заданием. Бег до 10 минут (К). ОФП. Игры с элементами л/а	
102.	18	Обучение технике бега на длинные дистанции. Игры с элементами л/а...	Ходьба и бег с заданием. ОФП. Игры с элементами л/а	

Критерии оценивания.

При выставлении оценки обучающемуся учитывается физическое состояние обучающегося. Все обучающиеся делятся по медицинским показаниям на группы: - основная (выполняет все виды программного материала); - подготовительная (исключаются виды, связанные с патологией); - специальная (проводятся отдельные занятия с учетом заболевания); - дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки.

При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:

- схема движения;
- правильность выполнения задания (упражнения);
- степень осознанности усвоения теоретического материала;
- знание порядка выполнения упражнения.

Оценка «5» - обучающийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала; - практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике; - умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях; - активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися; - умеет рассказать и показать предложенный

материал(4 класс); - допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.

Оценка «4» - обучающийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил; - простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя; - допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.

Оценка «3» - обучающийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме; - допускает до 5 ошибок в ходе работы; - допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений; - выполняет только простые упражнения; - допускает не более 5 ошибок по технике движения; - излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.

Оценка «2» - обучающийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий; - допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий; - не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения; - допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

Тест

Оценка «5» – верно выполнено все задания.

Оценка «4» – верно выполнено более 60% заданий.

Оценка «3» – верно выполнено от 30% до 60% заданий.

Оценка «2» – верно выполнено менее 30% заданий.