


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Республиканский центр образования»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:



(Бадмаева О.Ю.)

Протокол №2

От «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета:



(Дугаржапова Г.Д.)

Протокол №2 от
«30»08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор:



(Новокрестьянских С.П.)

Приказ № 148

От «02» сентября 2024 г

Адаптированная образовательная программа
начального общего образования
слабослышащих и поздноглухших обучающихся (вариант 2.2)
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для 5 класса
на 2024-2025 учебный год

г.Улан-Удэ,

2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе примерной программы «Института коррекционной педагогики» и требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации

активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры составляет в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Ознакомление с гимнастикой 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».

Теоретические знания о лёгкой атлетике

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.

Теоретические знания о лыжной подготовке

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка (теоретические знания)

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча

сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

5 КЛАСС

К концу обучения в **5 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показатели

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	6			Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1		
Итого по разделу		8	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2			Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
1.2	Закаливание организма	2			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	1		Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Легкая атлетика	8			
2.3	Теоретические знания по лыжной подготовке	7	1		
2.4	Теоретические знания по плавательной подготовке	8	1		
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1		
Итого по разделу		44	4		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Теоретические знания нормативных требований комплекса ГТО	42	1		Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		42	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	0	

№ п/п	Тема урока	Количество во часов	Дата изучения	
			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	2	3	4	
1 четверть – 24 часа. Раздел: Знания о физической культуре – 1 час.				
1	Инструктаж по ТБ № 1,2,3. История развития ФК в России 17-19 вв. Связь ФК с трудовой и военной деятельностью.	1	4.09	Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Раздел: Физическое совершенствование -14 часов.				
2	<u>Легкая атлетика.</u> Инструктаж по ТБ № 80 на уроках лёгкой атлетики. Ознакомить с техникой низкого старта Личная гигиена. Бег 30 - 60 (м).	15 часов 1	6.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1
3	СУ для бега. Техника бега на короткие дистанции. Обучение низкому старту Стартовый разбег.	1	9.09	Российская электронная школа (РЭШ)
4	Бег через препятствия. Бег с максимальной скоростью (30,60 м) с низкого старта.	1	11.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1
5	Бег на 30- 60м. Понятия «старт», «стартовый разгон», «финиширование» Тест – подтягивание.	1	13.09	Российская электронная школа (РЭШ)
6	СУ для бега. Бег по дистанции, старт стартовый разгон, финиш. Челночный бег 3/10м.	1	16.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1 Российская электронная школа (РЭШ)
7	Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Эстафета с бегом. Тест - бег 30м.	1	18.09	
8	Учить технике метания мяча с разбега. Прыжок в длину с места. Тест - Челночный бег 3/10м.	1	20.09	https://resh.edu.ru/subject/9/1

9	Закрепить технику метания мяча с разбега. Тест - прыжок в длину с места.	1	23.09		Российская электронная школа (РЭШ)
10	Метание в цель с 4-5 м. Тест- 6 мин. бега. Игра «Попади в цель»	1	25.09		https://resh.edu.ru/subject/9/1
11	Зачёт - техники метания мяча. Кросс -500,800м. Игра «Попади в цель»	1	27.09		Российская электронная школа (РЭШ)
12	Тест – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег 500, 1000м. Игра «По кочкам».	1	30.09		https://resh.edu.ru/subject/9/1
13	Специальные беговые упражнения. КУ- бег 1000 м. Игры «Удочка», « Охотники и утки».	1	2.10		Российская электронная школа (РЭШ)
14	Преодоление полосы препятствий. Тест – гибкость. Игры «Попади в цель», « Охотники и утки».	1	4.10		https://resh.edu.ru/subject/9/1
15	Преодоление полосы препятствий. Игры «По кочкам», «Удочка».	1	7.10		Российская электронная школа (РЭШ)
16	Игровые упражнения, эстафеты с прыжками, метанием бегом.	1	9.10		https://resh.edu.ru/subject/9/1
17	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Инструкция по ТБ № 79 на уроках гимнастики Кувьрки - назад в упор присев, вперёд из упора присев. 2-3 кувьрка (слитно) в группировке. Равновесие.	8 часов 1	11.10		Российская электронная школа (РЭШ)
18	Строевые упражнения. Упражнения стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Тест- гибкость	1	14.10		https://resh.edu.ru/subject/9/1 Российская электронная школа (РЭШ)
19	Обучение построению из шеренги в две, три шеренги на месте. Упражнения стойка на лопатках, «мост» из и. п. лежа на спине.	1	16.10		
20	Разучить акробатические комбинации. Ходьба на носках, повороты на 90. Прыжки через скакалку.	1	18.10		https://resh.edu.ru/subject/9/1
21	Акробатические комбинации. Лазание по стенке. Прыжки через скакалку. Тест – подтягивание	1	21.10		Российская электронная школа (РЭШ)
22	Акробатические комбинации. Повороты и шаги по рейке гимнастической скамейки. Упражнения с набивными мячами	1	23.10		https://resh.edu.ru/subject/9/1 Российская электронная школа (РЭШ)
23	Зачёт - акробатической комбинации №1. Упражнение с набивными мячами. Упражнение	1	<u>25.10</u>		

	для формирования осанки.				
24	Упражнение для формирования осанки. и с набивными мячами. Опорный прыжок на стопку матов.	1	28.10		https://resh.edu.ru/subject/9/1
2 четверть – 23 часа. Раздел: Знания о физической культуре – 1 час					
25	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.	1	30.10		https://resh.edu.ru/subject/9/1
Раздел: Физическое совершенствование - 22 часа.					
26	Гимнастика с основами акробатики. Инструкция по ТБ № 79 на уроках гимнастики Оказание первой помощи при лёгких травмах. Акробатические упражнения	11 часов 1	6.11		https://resh.edu.ru/subject/9/1
27	Составление акробатических комбинаций из различных упражнений. Развитие ФК - силы, гибкости, координации.	1	8.11		Российская электронная школа (РЭШ)
28	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Тест- гибкость	1	11.11		https://resh.edu.ru/subject/9/1
29	Акробатическая комбинация. Ходьба на носках, повороты на 90. Тест – подтягивание	1	13.11		Российская электронная школа (РЭШ)
30	Обучение построению из шеренги в две, три шеренги на месте. Зачёт - акробатической комбинации № 2.	1	15.11		https://resh.edu.ru/subject/9/1
31	Акробатические комбинации. Ознакомить с лазанием по канату и опорным прыжком. Упражнение с набивными мячами.	1	18.11		Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
32	Повороты и шаги по рейке гимнастической скамейки. Упражнение с набивными мячами. Обучение техники опорного прыжка через «козла».	1	20.11		
33	Повороты и шаги по рейке гимнастической скамейки. Опорный прыжок. Упр. на гимнастической перекладине - висы.	1	22.11		Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1

34	Строевые упр. в движении. Опорный прыжок. Упражнение на гимнастической перекладине - висы. Тест- подтягивание.	1	25.11		
35	Упражнение для формирования осанки.. Зачёт-техники опорного прыжка. Упр. на гимнастической перекладине - висы.	1	27.11		Российская электронная школа (РЭШ)
36	Преодоление полосы из пяти гимнастических препятствий. Прыжки через скакалку с вращением вперед до 30 прыжков без остановок и ошибок.	1	29.11		https://resh.edu.ru/subject/9/1
37	<u>ТБ № 88 на занятиях подвижных игр.</u> ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	11 часов 1	2.12		Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
38	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	4.12		
39	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	6.12		Российская электронная школа (РЭШ)
40	ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	9.12		https://resh.edu.ru/subject/9/1
41	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств	1	11.12		Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
42	Развитие ловкости, быстроты в играх: «Мяч по кругу». «Вышибалы», «Передал – садись»	1	13.12		
43	ОРУ. Развитие ловкости, быстроты, меткости в играх: «Попади в обруч», «Метко в цель», «Рыбки».	1	16.12		Российская электронная школа (РЭШ)
44	ОРУ. Развитие скоростной реакции в играх: «Пустое место», «Мышеловка», «Вороны и воробьи».	1	18.12		https://resh.edu.ru/subject/9/1
45	ОРУ. Развитие равновесия в игре «Не урони мешочек», «Змейка», «Пройди бесшумно»	1	20.12		Российская электронная школа (РЭШ)
46	Развитие координации в играх «Змейка». «Перестрелка», Акробатическая эстафета.	1	23.12		https://resh.edu.ru/subject/9/1

47	Развитие силовых способностей в эстафетах – со скакалкой, канатом, гимнастической скамейкой.	1	25.12		Российская электронная школа (РЭШ)
3 четверть –30 часов. Раздел: Способы физкультурной деятельности – 1 час					
48	Самостоятельные наблюдения за ФР. и ФП. Измерение длины, массы тела показателей осанки и физического развития.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
Раздел: Физическое совершенствование - 27часов.					
1) Спортивно – оздоровительная деятельность -7 часов.					
49	<u>Гимнастика. ТБ № 77</u> Упражнение на гимнастической перекладине – переворот назад из виса стоя присев, переворот вперед из виса сзади согнувшись, подтягивание в висе	7 часов 1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
50	Упражнение на гимнастической перекладине. Опорный прыжок с разбега через «козла» - вскок в упор стоя на коленях и переходом в упор присев.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
51	Упражнение на гимнастической перекладине. Опорный прыжок с разбега через «козла». эстафетах с предметами (обручи, кегли, скакалки, скамейки, мячи).	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
52	КУ- на гимнастической перекладине и опорного прыжка с разбега через «козла». эстафетах с предметами (обручи, скакалки, скамейки, мячи).	1			Российская электронная школа (РЭШ)
53	Круговая тренировка из гимнастических упр. Метание набивного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
54	Круговая тренировка из гимнастических упр. КУ - метания набивного мяча. Эстафета – со скакалкой, канатом, гимнастической скамейкой.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
55	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, ползания, передвижение по наклонной скамейке. Эстафеты с предметами.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1

56	Развитие скорости, координации, ловкости в игре «Пятнышки», эстафетах с предметами (обручи, кегли, скакалки, скамейки, мячи).	1			Российская электронная школа (РЭШ)
Раздел: Способы физической деятельности – 1 час.					
57	Проведение спортивных игр по упрощённым правилам. Оказание первой доврачебной помощи при вывихах, растяжениях.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
2) Спортивно – оздоровительная деятельность – 20 часов.					
58	Инструкция № 78 на уроках спортивных игр. В какой стране появилась современная игра <u>волейбол</u> . Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Свеча».	10 часов 1			Российская электронная школа (РЭШ)
59	Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху с веру стоя у стены Игра «Свеча»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1
60	ОРУ волейболиста Игра: «Пионербол»- нижняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху в парах , через сетку. Прием мяча снизу.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
61	Игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу. Зачёт – прямая нижняя подача	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Зачёт – Передача мяча сверху. Прием мяча снизу. Игра «Пионербол».	1			
63	Игра: «Пионербол»- передачи сверху двумя руками, вперед- вверх и прием мяча снизу.	1			
64	Игра «Пионербол» - передача двумя руками мяч сверху (над головой).	1			
65	«Пионербол» - передача двумя руками мяч сверху (над головой) и прием мяча снизу.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
66	Построение в 2шеренги.Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1			Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1
67	Построение в2шеренги. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1			
68	Инструкция № 77 на уроках спортивных игр. История развития <u>баскетбола</u> . Бег спиной вперёд.	10 часов 1			

	Остановка шагом, прыжком.				
69	Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперёд. Остановка шагом и прыжком. Ведение мяча шагом по прямой змейкой. Эстафета	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча шагом по прямой змейкой. Эстафета «Передал садись».	1			
71	Ловля мяча двумя руками после его отскока от стены Ведение мяча шагом по прямой змейкой. Эстафета «Мяч навстречу мячу»	1			Российская электронная школа (РЭШ)
72	Ловля мяча двумя руками в парах в движении приставными шагами. Ведение мяча шагом по прямой, змейкой.	1			
73	Бросок мяча двумя руками от груди с места в баскетбольный щит. Ловля мяча двумя руками в парах в движении приставными шагами. Игра «Салки с мячом».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Упр для развития мышц рук и ног. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра «Салки с мячом».	1			
75	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Собачки»	1			Российская электронная школа (РЭШ)
76	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Собачки»	1			
77	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Собачки»	1			
		1			
4 четверть – 25 часов.		Раздел: Знания о физической культуре – 1 час.			
78	Закаливание с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Правила закаливающих процедур и меры безопасности во время их проведения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

Раздел: Способы физкультурной деятельности – 1 час					
79	ФП и её связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
Раздел: Физическое совершенствование – 20 часов					
80	<u>Подвижные игры на материале спортивных игр.</u> Инструкция Т.Б № 88 «Пионербол».	8 часов 1			Российская электронная школа (РЭШ)
81	Игра: «Пионербол». «Не давай мяч водящему». Тест- на гибкость	1			
82	Построение в 2шеренги, колонны. Эстафеты «Передал - садись», «Передача мяча»,	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Игры: «Салки с мячом», «Мяч капитану», «Кто больше попадёт?».	1			
84	<u>Подвижные игры на материале легкой атлетики.</u> Игры: ««Попади в обруч»,«Метко в цель», «Пустое место».	1			
85	Игры: «Пустое место», «Мышеловка», «Вороны и воробьи». Тест - подтягивание.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Встречная эстафета. Игра « Охотники и утки», «Цапля и лягушки».	1			
87	«Не урони мешочек», «Змейка», «Пройди бесшумно». Тест - отжимание.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
88	<u>Легкая атлетика. Инструкция ТБ № 80</u> Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3/10 м. Игра «Пустое место». Развитие координации.	13 часов 1			
89	Бег на скорость 30, 60 м. Тест - Челночный бег3/10 м. Встречная эстафета. Развитие ФК. Игра «Бездомный заяц».	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Тест – бег 30 м. Метание малого мяча в цель. Игра «Пустое место». Развитие ФК.	1			
91	КУ- бег 60 м. на результат, техника метания малого мяча в цель. Круговая эстафета. Медленный бег 4 мин. Развитие ФК.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
92	Техника прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность. Медленный бег 5	1			

	мин. Игровые упражнения. Развитие ФК.				
93	Тест- прыжка в длину с места. КУ- метания малого мяча на дальность. Медленный бег 5 мин. Развитие ФК.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Тест - 6 мин. бега.	1			
95	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
96	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Техника бега 500м, 1000м.	1			
97	Техника прыжка в длину с разбега на точность приземления. Бег 1000 м	1			
98	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. КУ- бег 1000 м на результат.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
99	КУ- прыжка в длину с разбега на результат. Круговая эстафета Бег с преодолением препятствий	1			
100	Бег с преодолением препятствий Игровые упражнения. Подведение итога за год.	1			Российская электронная школа (РЭШ)
Физкультурно – оздоровительная деятельность – 1 час.					
101	Комплексы упражнений на развитие ФК для утренней зарядки, осанку. Напомнить правила поведения на реке и водоёмах.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Основные признаки правильной и неправильной осанки Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Российская электронная школа (РЭШ)

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебники по физической культуре 1-4 класс. В. И. Лях М.: Просвещение 2019г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебники по физической культуре 1-4 класс. В. И. Лях М.: Просвещение 2019г

Методические пособия (рекомендации к проведению уроков физической культуры)

Физическая культура. Технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

