

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Богдановская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области

Утверждаю»
Директор МБОУ Богдановской СОШ
Приказ от «31» августа 2021 г № 170
_____ Т.А.Рай

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КАЗАЧЕНКО ВИКТОРИИ**

по _____ физкультуре

Уровень общего образования (класс) 3б

Начальное общее образование

Количество часов 98

Учитель Польшинкова В.К.

Рабочая программа учебного курса по физкультуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с задержкой психического развития, на базе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования по физкультуре (базовый уровень) и авторской программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России» В. И. Ляха. 1-4 классы М.: Просвещение, 2019

Пояснительная записка

Данная программа по физкультуре предназначена для обучающейся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих рекомендацию психолого-медико-педагогической комиссии: обучение по адаптированной основной образовательной программе Вариант 7.1

Адаптированная рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст.2;ч.1, 5 ст.12; ч.7 ст.28; ст.30; п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.48);

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования от 2014 года;

-Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ Богдановской СОШ;

- Учебного плана МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год;

- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ в МБОУ Богдановской СОШ.

- рекомендаций ПМПК № 21 от 25.05.2021 г. :

Адресат: **Казаченко Виктория.**

Дата рождения: 01.03.2012 г.р.

Рекомендаций ПМПК № 21 от 25.05.2021 г.

Группа: задержка психического развития (вариант 7.1)

-Вариант и срок реализации программы: Вариант 7.1 – 4 года.

-Реализация образовательной программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: при отсутствии медицинских противопоказаний.

-Специальные методы обучения : в соответствии с программой.

-Специальные учебники : базовые учебники для обучающихся, не имеющих ограничения здоровья.

-Специальные учебные пособия : приложения и дидактические материалы (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочие тетради и пр. на бумажных и/или электронных носителях.

-Специальные технические средства обучения : специальные компьютерные инструменты обучения.

-Организация пространства : в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ.

-Тьюторское сопровождение обучающихся : не требуется.

Направления коррекционной работы :

-Педагог-психолог: развитие продуктивного взаимодействия, коррекция и развитие пространственно-временных представлений, формирование и развитие учебной мотивации.

-Учитель-логопед: коррекция нарушений устной и письменной речи, накопление и активизация словаря, формирование произвольного речевого высказывания.

-Учитель-дефектолог: коррекция и развитие познавательных процессов, мыслительных операций, коррекция и развитие познавательной деятельности, мыслительных операций на основе изучаемого программного материала, восполнение пробелов предшествующего обучения.

-Социальный педагог: координация взаимодействия субъектов образовательного процесса.

Программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса под редакцией В. И. Ляха. 1-4 классы М.: Просвещение, 2019. Предметная линия учебников системы «Школа России». 1 – 4 класс. «Физическая культура».

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми с задержкой психического развития. Представленная программа, сохраняя основное содержание образования, принятое для общеобразовательных школ, отличается тем, что предусматривает коррекционную направленность обучения.

Адаптированная программа обучающегося с ОВЗ предполагает, что обучающаяся с задержкой психического развития (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).

Индивидуальные особенности обучающейся с ОВЗ.

Обучающаяся с ЗПР характеризуется уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется локально в отдельных функциях (замедленный темп, неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляции в поведении и деятельности, сформированы недостаточно. Ребёнок не всегда понимает инструкции. Мелкая моторика развита плохо.

Память недостаточно развита. У неё бедное воображение, повышенная тревожность, бывает агрессивной, чрезмерно активной, неусидчивой. На уроке имеет низкий темп работы.

Социально-бытовая адаптация соответствует возрасту. Владеет навыками самообслуживания, стремится к общению, часто оказывает помощь в домашних делах родственникам, в школе помогает одноклассникам.

Недостаточный объём внимания, низкий темп работы, умения и навыки, необходимые для усвоения учебного материала общеобразовательной программы недостаточно сформированы. Задачи преподавания технологии обучающейся с задержкой психического развития максимально приближены к задачам, поставленным перед общеобразовательной школой.

Программа не разделяет цели и задачи, стоящие в преподавании технологии в зависимости от специфических особенностей ученика.

Основные направления коррекционной работы в рамках предмета «Физическая культура»:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития;
- развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- развитие наглядно-образного мышления;
- развитие навыков адекватного общения;
- развитие речи, овладение техникой речи

В основу разработки и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход предполагает учёт их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной

программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты адаптированной программы обучающихся с ЗПР и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре адаптированной программы;
- условиям реализации адаптированной программы;
- результатам освоения адаптированной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации адаптированной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности, и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Цели:

- укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

-овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

Общая характеристика курса.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно- оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Место учебного предмета в учебном плане школы.

Согласно учебному плану МБОУ Богдановской СОШ на изучение физкультуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю по Федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом-графиком МБОУ Богдановской СОШ на 2021-2022 учебный год, расписанием школы, исключив праздничные дни 07.03.2022, 08.03.2022, 02.05.2022, 03.05.2022, 09.05.2022, 10.05.2022 данная программа рассчитана на 98 часов при нормативной продолжительности учебного года 34 учебные недели.

Раздел I. Планируемые результаты.

Данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение 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 её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел II. Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре. Понятие о физической культуре, зарождение и развитие физической культуры, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания. Подбор одежды, обуви инвентаря для занятий физическими упражнениями. Способы передвижений человека. Основные двигательные качества.

Организация здорового образа жизни. Правильный режим дня. Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильной осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток. Профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления с глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения и строевые приёмы. Лёгкая Атлетика. Гимнастика с основами акробатики. Лыжная подготовка. Подвижные игры с элементами волейбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Подвижные игры. Настольный теннис.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры.

Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису. Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Подвижные игры по разделу гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачи», с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «*Становись — разойдись*», «*Смена мест*», «*Змейка*», «*Иголка и нитка*», «*Пройди бесшумно*», «*Тройка*», «*Раки*», «*Через холодный ручей*», «*Петрушка на скамейке*», «*Не урони мешочек*», «*Конники-спортсмены*», «*Запрещенное движение*», «*Отгадай, чей голос*», «*Что изменилось*», «*Посадка картофеля*», «*Прокати быстрее мяч*», «*Кузнечики*», «*Парашютисты*», «*Медвежата за медом*», «*Увертывайся от мяча*», «*Гонки мячей по кругу*», «*Догонялки на марше*», «*Альпинисты*», эстафеты (типа: «*Веревочка под ногами*», «*Эстафета с обручами*»).

Гимнастика с основами акробатики ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий.

Раздел III. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Контроль	Даты
1	Лёгкая атлетика	17 ч. 03.09-11.10	<p>Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p>	Учёт	17.09 27.09 05.10
2	Кроссовая подготовка	10 ч. 12.10-09.11	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.</p> <p>Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений, прыжков в длину, метании малого мяча.</p>	Учёт	29.10
3	Гимнастика	21 ч. 12.11-28.12	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять	Учёт	29.11 14.12

			<p>строевые приёмы.</p> <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять гимнастические и акробатические упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения гимнастических и акробатических упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества выносливости и координации.</p> <p>Включать гимнастические и акробатические упражнения в различные формы занятий ФК.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</p>		24.12
4	<p>Подвижные игры</p> <p>Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола</p>	<p>15 ч. 10.01-11.02</p> <p>16 ч. 14.02-25.03</p>	<p>Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий, приёмов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p>	Учёт	<p>24.01, 08.02</p> <p>01.03, 22.03</p>

			Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха		
5	Кроссовая подготовка	8 ч. 04.04-19.04	Описывать технику выполнения беговых упражнений разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять л/а упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упражнений, соблюдать правила безопасности.	Учёт	18.04
6	Лёгкая атлетика	11 ч. 22.04-24.05	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений	Учёт	06.05, 23.05
Итого		98 ч.			

Раздел IV. УМК

Учебник «Физическая культура» для 1-4 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского. Учебное пособие для образовательных организаций (издательство Москва: «Просвещение» 2019 г)

Календарно-тематический план

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Виды контроля	Дата план	Дата факт
I четверть 25 часов. Лёгкая атлетика. 17 часов.						
1	1	Бег 30м, подтягивание, прыжок с места. Инструктаж по Т.Б.	1		03.09	
2	2	Челночный бег 3*10м, пятиминутный бег	1		06.09	
3	3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью.	1		07.09	
4	4	Бег на скорость в заданном коридоре. Развитие скоростных способностей.	1		10.09	
5	5	Бег на скорость (30м). Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей	1		13.09	
6	6	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	1		14.09	
7	7	Учёт. Бег на результат (30м). Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1	Учёт М:5,4-6,5-7,1 Д: 5,6-6,7-7,3	17.09	
8	8	Прыжки в длину по заданным ориентирам, с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1		20.09	
9	9	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву»	1		21.09	
10	10	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Прыжок в длину с разбега	1		24.09	
11	11	Прыжок в длину способом «согнут ноги» на результат. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Учёт М: 145-130-110Д:135-125-100	27.09	
12	12	Бросок мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	1		28.09	
13	13	Бросок мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Третий лишний».	1		01.10	
14	14	Бросок мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Охотники и утки».	1		04.10	
15	15	Бросок мяча на дальность на результат (150г.). Развитие скоростно-силовых способностей	1	Учёт М: 23-18-13 Д: 17-12-7	05.10	
16	16	Бег на скорость (30м). «Челночный бег» 3x10 м (сек.)	1		08.10	

17	17	Прыжок в длину способом «согнут ноги». Бросок мяча на дальность	1		11.10	
Кроссовая подготовка. 10 часов						
18	1	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-60м, ходьба-100м). Инструктаж по ТБ	1		12.10	
19	2	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-60м, ходьба-100м). Подвижные игры.	1		15.10	
20	3	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-90м). Подвижные игры.	1		18.10	
21	4	Равномерный бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-90м). Подвижные игры.	1		19.10	
22	5	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-80м). Подвижные игры.	1		22.10	
23	6	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-80м). Подвижные игры.	1		25.10	
24	7	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-70м). Подвижные игры.	1		26.10	
25	8	Учёт. Бег в равномерном темпе до 6 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1	Учёт. Бег в равномерном темпе до 6 минут	29.10	
II четверть 23 часа						
26	9	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-70 м). Подвижные игры с мячом.	1		08.11	
27	10	Бег в равномерном темпе до 6 минут. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		09.11	
Гимнастика. 21 час						
28	1	Кувырок вперёд. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по Т.Б.	1		12.11	
29	2	Кувырок вперёд. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		15.11	
30	3	Кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		16.11	
31	4	Кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		19.11	
32	5	Кувырок вперёд, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1		22.11	
33	6	Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		23.11	

34	7	Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Ходьба по бревну на носках. Игра «Что изменилось?»	1		26.11	
35	8	Учёт. Поднимание туловища за 1 мин. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.	1	Учёт М; 30-26-18 Д; 21-15-11	29.11	
36	9	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1		30.11	
37	10	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись». Наклон вперёд сидя (см)	1		03.12	
38	11	Вис на согнутых руках. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись».	1		06.12	
39	12	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись».	1		07.12	
40	13	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		10.12	
41	14	На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1		13.12	
42	15	Учёт. Вис прогнувшись. Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Три движения».	1	Учёт. М: 37-18-8с Д: 24-12-5 с	14.12	
43	16	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		17.12	
44	17	Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч».	1		20.12	
45	18	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1		21.12	
46	19	Учёт. Перелезание через препятствие	1	Учет	24.12	
47	20	Перелезание через препятствие. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		27.12	
48	21	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		28.12	
III четверть 31 час Подвижные игры. 15 часов						
49	1	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		10.01	
50	2	Игра «Волк во рву». Эстафета	1		11.01	
51	3	Игра «Прыжки по полосам»	1		14.01	

		Эстафета				
52	4	Игра «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		17.01	
53	5	Игры «Удочка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1		18.01	
54	6	Игры «Удочка», «Мышеловка». Развитие скоростных качеств.	1		21.01	
55	7	Игра «Невод». Эстафеты с предметами.	1	Учёт. Эстафеты с предметами	24.01	
56	8	Игры «Метко в цель», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1		25.01	
57	9	Игра «Зайцы в огороде». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1		28.01	
58	10	Игра «Третий лишний». Эстафеты с предметами.	1		31.01	
59	11	Игры «Вызов номеров», «Западня». Развитие скоростных качеств.	1		01.02	
60	12	Игра «Кто дальше бросит», «Западня». Эстафеты	1		04.02	
61	13	Эстафеты с предметами. Игра «Невод». Развитие скоростных качеств.	1		07.02	
62	14	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты». Развитие скоростных качеств.	1	Учёт освоения техники игровых действий и приёмов	08.02	
63	15	Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств.	1		11.02	
Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола. 16 часов						
64	1	Подвижные игры на основе баскетбола. Инструктаж по ТБ.	1		14.02	
65	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		15.02	
66	3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1		18.02	
67	4	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».	1		21.02	
68	5	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами.	1		22.02	
69	6	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Попади в цель».	1		25.02	
70	7	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Развитие	1		28.02	

		координационных способностей				
71	8	Учёт. Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами.	1	Учёт. Игра в мини-баскетбол	01.03	
72	9	Эстафета с элементами волейбола. Т.Б при игре в волейбол	1		04.03	
73	10	Правила игры в волейбол. Эстафета с элементами волейбола	1		11.03	
74	11	Эстафеты с мячами. Игра «Картошка»	1		14.03	
75	12	Эстафеты с мячами. Игра «Выбей меня»	1		15.03	
76	13	Эстафета с элементами волейбола. Пионербол.	1		18.03	
77	14	Техника передачи мяча. Эстафеты с мячами. Игра в мини-волейбол.	1		21.03	
78	15	Учёт. Игра в мини-волейбол. Техника передачи мяча	1	Учёт. Игра в мини-волейбол.	22.03	
79	16	Техника передачи мяча. Игра в мини-волейбол.	1		25.03	
IV четверть 19 часов						
Кроссовая подготовка. 8 часов						
80	1	Равномерный бег (5мин). Инструктаж по ТБ. ОРУ на развитие выносливости.	1		04.04	
81	2	Равномерный бег (5мин). Игра «Салки на марше».	1		05.04	
82	3	Равномерный бег (6мин). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1		08.04	
83	4	Равномерный бег (6мин). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	1		11.04	
84	5	Равномерный бег (7мин). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	1		12.04	
85	6	Равномерный бег (7мин). Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости.	1		15.04	
86	7	Учёт. Бег в равномерном темпе до 7 минут. Подвижные игры.	1	Учёт. Бег в равномерном темпе до 7 минут	18.04	
87	8	Бег в равномерном темпе. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1		19.04	
Лёгкая атлетика. 11 часов.						
88	1	Бег 30 м. Инструктаж по ТБ. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных	1		22.04	

		способностей.				
89	2	Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	1		25.04	
90	3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.). Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		26.04	
91	4	«Челночный бег» 3x10 м (сек.). Развитие скоростных способностей.	1		29.04	
92	5	Учёт. «Челночный бег» 3x10 м (сек.)	1	Учёт. М:9,1-9,7-10,4 Д:9,7-10,4-11,2	06.05	
93	6	Прыжок в длину с места. Инструктаж по ТБ	1		13.05	
94	7	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Игра «Волк во рву»	1		16.05	
95	8	Прыжок в длину с места. Приземление. Игра «Невод»	1		17.05	
96	9	Прыжок в длину с места. Фаза полёта. Игра «Салки»	1		20.05	
97	10	Учёт. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростных способностей.	1	Учёт. М: 140-125-105 Д: 130-120-95	23.05	
98	11	Развитие скоростно-силовых способностей	1		24.05	
Итого 98 часов						

Критерии и нормы оценок.

Требование к уровню физической подготовленности обучающихся.

Контрольные упражнения	Уровень (Девочки)		
	высокий	средний	низкий
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	6.00	6.30	7.00

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Богдановской СОШ
от «31» августа 2021 г. №1
_____ Е.С. Верхова

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ Е.С. Верхова
«31» августа 2021 г.