


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 59 Приморского района Санкт – Петербурга

«Рекомендована к использованию»
на заседании методического
объединения учителей начальных классов

Протокол № 5 от «05» июня 2023г.

 Руководитель
методического объединения
Козлова Лариса Ростиславовна

«Согласовано»
Зам. директора по УВР
Ясюченя
Татьяна Александровна

«05» июня 2023г.



«Утверждаю»
Директор ГБОУ школа №59
Морозова
Татьяна Аркадьевна

Приказ от 05.06.2023 №37

**Рабочая программа по предмету
«Адаптивная физическая культура»
Базовый уровень
Для 4 «Б», «В» классов**

Составитель: учитель физической культуры Юхова Алёна Владимировна
(педагогический стаж – 4 года)

Санкт-Петербург

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (далее - АФК) для 4 класса составлена в соответствии с адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (далее - АООП НОО ЗПР) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 59 Приморского района Санкт-Петербурга (далее - ГБОУ школы № 59) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) с задержкой психического развития (далее - ЗПР).

Адаптивная физическая культура — обязательный учебный курс в ГБОУ школе № 59. На курс «Адаптивная физическая культура» в 4 классе отводится 34 часа (1 час в неделю). На основании письма Минпросвещения России от 21.12.2022 № ТВ- 2859/03 «Об отмене методических рекомендаций» и в соответствии санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, с учетом индивидуальных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 4 класса ГБОУ № 59 разработана в соответствии со следующими документами:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г. (далее — ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ);
- Приказ Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 «Об утверждении порядка формирования перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха, оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее — СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее — СанПиН 1.2.3685-21);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- Адаптированной основной общеобразовательной программой ОУ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития) (Приказ от 10.06.2016 №40/1) с последними внесенными изменениями (приказ № 37 от 05.06.2023).

В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ реализуется АООП НОО обучающихся с ЗПР — вариант

7.2. Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс «Школа России» под редакцией, утверждённый приказом директора ОУ от 26.01.2017 №7/6.

Содержание образования на начальном уровне обучения обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС начального общего образования, обеспечивает целостное восприятие мира, деятельностный подход и индивидуализацию обучения по каждому предмету.

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

Рабочая программа может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации в соответствии с Положением «Об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, строевая подготовка, подвижные и спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами ГБОУ школы № 59 при составлении рабочей программы по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально технического обеспечения и др.

Программа по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программа имеет коррекционную направленность, разработана с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействует всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель программы «Адаптивная физическая культура» - обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие **задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений — ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития Удовлетворение **особых образовательных потребностей** обучающихся с ЗПР в части уроков по адаптивной физической

культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов,

сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 168 часов за пять учебных лет (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, один час в неделю в каждом классе: 1 класс - 33 часа, 1-1 класс — 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа).

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить две группы по варианту 7.2 обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

2. Обучающиеся с ЗПР, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как

правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступить к разработке плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной ГБОУ школой № 59.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих 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 в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Знания об адаптивной физической культуре

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;

- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- называет основы личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

Организующие команды и приемы

- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;
- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;
- знает простые пространственные термины.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения

- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;
- умеет работать с тренажерами;

- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Коррекционно-развивающие упражнения

- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- выполняет на память серию из 3-х упражнений;
- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. При оценивании успеваемости индивидуально учитываются уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Виды контроля:

- текущий;
- устные опросы;
- проверка знаний по теме;
- взаимоконтроль и взаимопроверка;
- самоконтроль;
- тестирование.

№	Дата				Тема урока	Планируемые результаты
	4б		4в			
	план	факт	план	факт		
1					Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Что такое здоровый образ жизни и зачем он нужен человеку.	Знать и соблюдать технику безопасности. Познакомить с понятием здоровый образ жизни.
2					Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача). Игра «Запомни порядок».	Знать основные принципы ловли мяча и передачи в игровых ситуациях. Уметь продемонстрировать правильную технику ловли мяча и передачи, используя соответствующие движения и положение тела. Иметь и применять основные игровые тактики и стратегии при выполнении упражнений по ловле мяча и передаче.
3					Ходьба с изменением направления по команде учителя.	Уметь выполнять ходьбу с изменением направления по команде учителя без потери баланса и контроля над движением. Понимать важность моментальной реакции на команды учителя и более точного выполнения указаний. Иметь навыки координации, управления телом и совместной работы с другими учениками во время ходьбы с изменением направления. Знать основные аспекты безопасной ходьбы и уменьшения риска травматизма во время выполнения упражнений.
4					Как сохранить наше зрение. Профилактика нарушений зрения.	Знать о важности здоровья глаз и уметь оценивать состояние своего зрения. Знать основные причины нарушений зрения, такие как длительное использование гаджетов, неправильное освещение и неправильное использование очков. Знать приемы и стратегии для профилактики нарушений зрения. Знать, как ухаживать за глазами и соблюдать правила гигиены, чтобы сохранить здоровье глаз на протяжении всей жизни. Применять полученные знания в своей повседневной жизни.
5					Комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения.	Знать о важности упражнений для профилактики нарушений зрения и их влияние на здоровье глаз. Знать различные упражнения для глаз, включая упражнения для снятия

					напряжения, укрепления мышц и улучшения кровообращения. Знать технику выполнения упражнений по профилактике нарушений зрения и уметь их выполнять самостоятельно. Знать о необходимости регулярного выполнения упражнений для поддержания здоровья глаз и предотвращения возможных проблем.
6				Специальные упражнения для наружных и внутренних мышц глаз.	Знать о важности упражнений для укрепления наружных и внутренних мышц глаз. Знать технику специальных упражнений для улучшения зрительного восприятия и снятия усталости глаз. Применять специальные упражнения в повседневной жизни для поддержания здоровья глаз. Знать о важности правильной позы и использования режимов отдыха для глаз в повседневной жизни.
7				Метание, броски. Виды и способы. Развитие и совершенствование.	Знать о различных видах метания и бросков, уметь объяснить разницу между метанием и броском, идентифицировать различные способы метания и бросков в зависимости от спортивной дисциплины. Знать техники и методы метания. Понимать тактические аспекты метания и бросков.
8				Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятия опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	Уметь применять полученные знания о важности физической активности для здоровья, понимать значение опрятности и аккуратности при занятиях спортом, а также уметь оценивать свои потребности в отдыхе и восстановлении после физических упражнений.
9				Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Запретное движение».	Понимать важность правильного дыхания при ходьбе и его влияние на общее состояние организма. Иметь навыки правильного дыхания во время ходьбы через практические упражнения и дыхательные техники.
10				Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	Уметь точно и своевременно реагировать на команды учителя и перестраивать свой ход. Освоить навыки ориентирования в пространстве и адаптации к изменяющимся условиям.

11				Ходьба с простейшими препятствиями.	Освоить основы ходьбы с простейшими препятствиями, такими как низкие барьеры или подъемы. Уметь справляться с препятствиями, используя технику правильного подъема и перескока. Иметь представление о том, как преодолевать препятствия во время ходьбы, сохраняя баланс и координацию. Понимать важность правильной техники ходьбы при преодолении препятствий для предотвращения травм.
12				Ходьба с простейшими препятствиями и изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	Освоить основы ходьбы с простейшими препятствиями, такими как низкие барьеры или подъемы. Уметь справляться с препятствиями, используя технику правильного подъема и перескока. Иметь представление о том, как преодолевать препятствия во время ходьбы, сохраняя баланс и координацию. Понимать важность правильной техники ходьбы при преодолении препятствий для предотвращения травм.
13				Прыжки на одной ноге и на двух ногах разными способами. На месте и в движении. Виды и способы. Тренажерная лесенка.	Освоить различные виды прыжков на одной ноге и на двух ногах: вперед, назад, в стороны, вращательные. Знать различные способы выполнения прыжков на месте и в движении: с разбега, с ускорением, с торможением. Знать основные правила безопасности при выполнении прыжков, включая правильную технику приземления.
14				Профилактика плоскостопия.	Знать причины, симптомы и последствия плоскостопия. Знать упражнения и методики, способствующих профилактике плоскостопия. Понимать важность правильной посадки и ходьбы для профилактики плоскостопия.
15				Повороты на месте направо, налево, кругом. Команды.	Уметь объяснить и продемонстрировать правильную технику выполнения поворотов на месте. Уметь следовать командам для выполнения поворотов на месте точно и своевременно. Применять повороты на месте в игровых или спортивных ситуациях, проявляя координацию и точность выполнения.
16				Упражнения с развитием ориентации и координации в пространстве	Уметь понимать свое местоположение в пространстве, ориентироваться относительно окружающих объектов и точно

					перемещаться по ним. Понимать важность умения ориентироваться в пространстве, применять полученные знания в жизни.
17				Значение слуха в жизни человека. Умение слушать и слышать.	Знать значение слуха в повседневной жизни человека и его влияние на коммуникацию, общение и восприятие мира. Иметь навык активного и внимательного прослушивания, а также уметь слышать не только слова, но и тон, интонацию, эмоциональную окраску голоса. Применять полученные навыки в реальных ситуациях, таких как ведение диалога, обсуждение важных вопросов и решение конфликтов. Знать важность эмпатии и понимания собеседника через слушание, а не только через выражение своего мнения.
18				Выполнение команд на слух. Игра «Телефон».	Уметь выполнять команды на слух, понимать инструкции. Уметь передавать информацию точно и четко.
19				Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	Знать основные понятия: скорость, ритм, темп, степень мышечных усилий. Применять знания о скорости, ритме, темпе и степени мышечных усилий на практике. Уметь оценивать свои собственные возможности и подбирать соответствующий темп и степень мышечных усилий для выполнения физических упражнений. Знать о важности правильной степени мышечных усилий для предотвращения травм и повышения эффективности тренировок.
20				Комплекс упражнений под метроном.	Иметь навыки работы в коллективе и соблюдать ритм в групповых упражнениях.
21				Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение и перестроение в шеренгу.	Знать понятия "колонна", "шеренга" и "круг" в контексте военного или спортивного формирования. Уметь построиться шеренгу и колонну, используя определенные команды и ориентиры с соблюдением порядка и дисциплины.
22				Ходьба в колонне. Повороты в колонне. Построение и перестроение в колонне.	Знать основные принципы ходьбы в колонне и основные позиции в колонне. Уметь выполнять повороты в колонне согласованно и без потери времени. Знать и соблюдать правила безопасности при

					ходьбе в колонне. Иметь чувство согласованности и единства в колонне.
23				Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Знать определения основных гимнастических снарядов и предметов, используемых в уроках физической культуры. Знать различие между гимнастическими снарядами, такими как турник или брусья, и гимнастическими предметами, например, мяч или скакалка. Знать и применять основные правила безопасного использования гимнастических снарядов и предметов.
24				ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение. Виды элементарных упражнений на снарядах.	Знать назначение основных снарядов в спортивном зале. Знать виды элементарных упражнений на снарядах. Уметь правильно выбирать снаряды и упражнения для достижения конкретных тренировочных целей. Знать важность правильной техники выполнения упражнений и обеспечения безопасности при тренировках с использованием снарядов.
25				Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Мышцы частей тела и их значения.	Знать описание основных положений и движений рук, ног, головы и туловища. Уметь продемонстрировать эти положения и движения. Знать значимые мышцы частей тела и их значение. Уметь анализировать и оценивать свои собственные положения и движения, определяя, какие мышцы задействуют и какую роль играют в данной ситуации. Применять знания о положениях, движениях и мышцах.
26				Упражнения для расслабления мышц. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	Знать различные упражнения для расслабления мышц и улучшения подвижности. Уметь выполнять упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса. Знать упражнения для развития мышц ног. Уметь правильно выполнять упражнения, чтобы избежать травм и обеспечить эффективное развитие мышц. Уметь оценивать уровень своего физического состояния и прогресс в упражнениях для расслабления и развития мышц, иметь навыки самооценки и самоконтроля.

27				Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.	Понимать важность правильной дыхательной техники при физических упражнениях. Иметь контроля над дыханием и способность согласовать его с различными движениями. Уметь выполнять упражнения на дыхание с правильной техникой. Знать о самочувствии и уменьшении утомляемости благодаря правильному дыханию во время физических упражнений.
28				Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	Знать о важности здоровья кистей рук и пальцев и их связи с общим физическим состоянием. Знать базовые упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Знать о важности регулярной зарядки для рук и пальцев как способа предотвращения травм и улучшения производительности.
29				Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	Знать о важности правильной осанки для здоровья позвоночника и общего благополучия. Знать методику удерживания на голове небольшого груза как способа коррекции осанки. Применять комплекс корригирующих упражнений для укрепления мышц спины, шеи и коррекции осанки.
30				Укрепление голеностопных суставов и стоп.	Иметь понимание важности укрепления голеностопных суставов и стоп для общего здоровья и профилактики травм. Знать и уметь выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп, используя правильную технику.
31				Упражнения для голеностопных суставов и стоп.	Знать о том, как обеспечить правильную поддержку и выравнивание ног при ходьбе и беге. Знать о преимуществе здоровых голеностопных суставов и стоп в повседневной жизни и при занятии спортом. Знать и выполнять комплекс упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.
32				Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Мяч соседу».	Знать правильные техники выполнения упражнений для укрепления мышц туловища. Улучшать свои навыки сотрудничества и коммуникации в процессе игры "Мяч соседу".
33				Подлезание под препятствие высотой до 70 см. Игра «Неделька».	Иметь базовые навыки подлезания под препятствия с использованием рук и ног. Иметь навыки командной работы и

						сотрудничества через игру "Неделька". Иметь навыки самодисциплины и концентрации внимания.
34					Перелезание через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	Знать основные принципы и техники перелезания через препятствия. Знать о координации движений и баланса при преодолении препятствий. Знать о необходимости соблюдения правил и ограничений в игровой ситуации.