

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2 им. А.А. Араканцева г. Семикаракорска»

Утверждаю:

Директор школы



Приказ от 31.08.22 № 473

Н. В. Мартемьянов

Рабочая программа

для обучающихся с ОВЗ по адаптивной физической культуре

Уровень общего образования - начальное

Класс – 3Б

Количество часов - 99

Учитель – Мачуло И.С.

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре , для обучающихся с ЗПР , составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования .
- примерной образовательной программой начального общего образования по предмету физическая культура .
- Учебником линии УМК «Физическая культура» 1-4 класс Ляха В.И. и др. Просвещение – 2018г.

Цели программы

Цель программы состоит в обеспечении выполнения требований ФГОС для обучающихся с ЗПР посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

- Формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни.
- Развитие разнообразных координационных, скоростных способностей и выносливости.
- Овладение школой движения.
- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения.
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью, движениями и действиями.
- Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования

Адресность

Характеристика обучающегося

Обучающиеся с ЗПР Агеев Кирилл, Исаева Диана, Крылов Тимур, Мухин Степан , отличаются особенностью психических и познавательных возможностей, что проявляется в замедленном восприятии учебного материала, снижении памяти и внимания, быстрой утомляемости. Поэтому согласно заключению ПМПк , в программе предусмотрены индивидуальные формы работы на уроке, сокращен объем заданий, увеличено количество повторений упражнений .У обучающихся недостаточно развито двигательное восприятие, поэтому в работе будет использоваться показ упражнений учителем и многократные повторения упражнений учащимся.

АООП НОО для обучающихся с ЗПР, вариант 7.1 инклюзивно

Особенность программы.

Доступность содержания объема и темпа работы над учебным материалом создает у обучающегося положительное отношение к учебе, в результате чего можно повысить и мотивацию к учебе.

Чтобы включить обучающихся в работу на уроке, будут использованы облегченные задания в организации работы учтен и тот факт, что обучающиеся не отличается высоким уровнем самостоятельности в учебной деятельности и более успешны в работе по образцу .

Характеристика учебного предмета адаптивная физическая культура с учетом особенностей его освоения обучающимися с ЗПР:

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения

урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психически свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Обучение по данной программе способствует формированию двигательных умений, совершенствованию общей моторики и системы регуляции, закреплению представлений о необходимости движения, активного отдыха и здорового образа жизни; также способствует формированию всех видов универсальных учебных действий и достижению личностных результатов образования, совершенствованию двигательного развития и системы произвольной регуляции движений, стабилизации психоэмоционального состояния.

Место учебного предмета в учебном плане:

По типовой программе и учебному плану МБОУ СОШ №2 на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры в 3Б классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Фактическое количество учебных часов- 99. Три урока выпадают на праздничные дни: 23.02, 24.02, 09.05. За счет уплотнения учебного материала темы будут пройдены соответственно- 2.03, 3.03, 12.05.. В результате коррекции, количество часов для прохождения программы уменьшается, но при этом обеспечивается полное выполнение рабочей программы

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету адаптивная физическая культура отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Планируемые результаты изучения учебного курса

ЛИЧНОСТНЫЕ

Учащийся научится:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащийся получит возможность для научиться:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащийся научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;

- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащийся научится:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащийся получит возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащийся получит возможность научиться:

справочного характера;

- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащийся научится:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Учащийся получит возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Содержание учебного предмета (99 ч.)

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы (в процессе урока)

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

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

Социально – психологические основы (в процессе урока)

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств

Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе урока)

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

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Легкая атлетика. (11 час)

Влияние бега на здоровье человека. Старт с различных положений..Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Упражнение в метании малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Организация и проведение пеших туристских походов.

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки,

физкультминуток, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Подвижные игры (34 часа)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности

Гимнастика с элементами акробатики(22 часа)

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц

Легкоатлетические упражнения (32 часов)

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.

Техника безопасности на занятиях.

Теоретическая часть рассматривается в процессе урока.

Перечень нормативов и требований к знаниям и умениям.

Знать и иметь представление:

- О физической культуре и её зарождении, истории появления Олимпийских игр.
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значения зрения и деятельности сердца в осуществлении передвижений.
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, способах простейшего самоконтроля при выполнении физических упражнений.

- Об обучении движениям, роли внимания и памяти при их освоении и выполнении.
- О терминологии физических упражнений, о функциональном смысле и направленности воздействия физических упражнений на организм.
- О физических качествах и общих правилах их тестирования.
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах их предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Вести дневник самонаблюдения за развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой

Демонстрировать

<i>Мальчики</i>		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (с)	5.7	6.3	6.8
2.	Бег 1000 м (мин.сек)	5.00,0	5.30,0	6.00,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	130	120
4.	Подтягивание (к-во раз)	4	3	1

№	Девочки	УПРАЖНЕНИЯ	ОЦЕНКА		
			«5»	«4»	«3»
1.		Бег 30 м (с)	6.0	6.6	7.0
2.		Бег 1000 м (мин.сек)	6.00,0	6.30,0	7.00,0
3.		Прыжок в длину с места (см)	150	130	120
4.		Поднимание туловища (к-во раз за 30 сек)	16	10	6

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3Б класс)

№	Дата по плану	Дата по факту	Название раздела и темы урока	Количество часов	Характеристика деятельности обучающегося
1	1.09		Инструктаж по Т/БЗнания о физической культуре Организационно-методические требования на уроке физической культуры	1	Многократное повторение содержания по теме
2	2.09		Л/а Тестирование бега на 30 м. с высокого старта Футбол.	1	Личный показ упражнений учителем
3	6.09		Л/а Челночный бег Футбол	1	КУ – бег 3 *10 м
4	8.09		Л/а Тестирование челночного бега 3*10м Футбол	1	Дать длительное время для вост дыхания
5	9.09		Л/а Тестирование бега на 60м с высокого старта Футбол	1	оказать помощь в случае затруднения.
6	13.09		Л/а Тестирование метания мяча на дальность Футбол	1	Использовать показ и многократность повторения
7	15.09		Л/а метания мяча ,беговые эстафеты.Футбол	1	КУ – метание на результат
8	16.09		Л/а Повторение метания мяча,подвижные игры на улице Футбол	1	Дать длительное время для вост дыхания
9	20.09		Л/а Техника прыжка в длину с места. Футбол	1	Не допустить перевозбуждения
10	22.09		Л/а Прыжок в длину с места на результат.Футбол	1	Дать длительное время для восприятия информации
11	23.09		Л/а Упражнения с мячом для метания.	1	Учить следить за согласованностью

			Футбол		движений
12	27.09		Л/а Техника метания малого мяча. Футбол	1	Дать длительное время для освоения техники.
13	29.09		Л/а Тестирование метания малого мяча на точность Футбол	1	Использовать показ и многократность повторения
14	30.09		Л/а Тестирование наклона вперед из положения стоя Футбол	1	Особо дозировать нагрузку.
15	4.10		Л/а Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Футбол	1	Дать длительное время для освоения заданий.
16	6.10		Л/а Тестирование прыжка в длину с места Футбол	1	Многократное словес. объяснение .
17	7.10		Л/а Тестирование подтягиваний и отжиманий Футбол	1	Дать длительное время для освоения элементов
18	11.10		Л/а Тестирование вися на время. Футбол	1	Использовать страховку
19	13.10		Подвижные игры . Бросок и ловля мяча в парах Футбол	1	оказать помощь в случае затруднения
20	14.10		Подвижные игры.Броски мяча в парах на точность. Футбол	1	Тренировать координацию
21	18.10		Прыжки через скакалку..Броски и ловля мяча в парах. Футбол	1	Изменить дозировку.
22	20.10		Подвижные игры.Броски и ловля мяча в парах у стены. Футбол	1	оказать помощь в случае затруднения
23	21.10		Бег по разметкам,бег с препятствиями Подвижная игра «Третий лишний».	1	Оказать помощь в случае затруднения
24	25.10		Подвижные игры Броски и ловля мяча. Футбол	1	Многократное.словесн. объяснение.
25	27.10		Ходьба с изменением шагов и противоходом. .Упражнения с мячом . Пионербол	1	Многократное словесное объяснение
26	8.11		2 четверть. Разделы - гимнастика и подвижные игры. Инструктаж по Т/Б. Подвижные игры. Игровые задания мячом.	1	Многократное. словесн. объясн. ,и личного показа учителем.

			Ведение мяча.		
27	10.11		ОРУ. Силовая подготовка..Строевые упр.Пионербол.	1	Многократное. словестн. объясн. ,и личного показа учителем.
28	11.11		Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке..Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Тренировать координацию
29	15.11		Гимнастика..Стойка на лопатках Строевая подготовка, ходьба по диагонали перестроения.	1	Ограничить отвлекающий фактор
30	17.11		ОРУ. Кувырки,перекаты		использовать показ
31	18.11		Гимнастика. Контрольный урок - стойка на лопатках.	1	использовать показ.
32	22.11		Гимнастика. ОРУ. Мост из положения лежа.	1	Оказать помощь в случае затруднени
33	24.11		Гимнастика .Упражнения для развития гибкости.Мост из положения лежа. переворот в упор присев.	1	использовать показ упр. учителем
34	25.11		Знания о физической культуре Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.Стойка на лопатках.	1	Многократность повторений содержания по теме
35	29.11		Гимнастика.Гимнастические упражнения. Прыжки через скакалку ,игры со скакалкой.	1	Многократное повторение действий.КУ-техника прыжков.
36	1.12		Гимнастика висы,метание мяча в цель.	1	Оказать помощь в случае затруднения
37	2.12		Гимнастика .Лазание по гимнастической стенке..Броски набивного мяча .	1	Личный показ упражнений учителем
38	6.12		Силовые упражнения у перекладины Метание мяча	1	Личный показ упражнений учителем
39	8.12		Гимнастика .Прыжки в скакалку. Висы ,упоры.	1	Оказать помощь в случае.затруднения.КУ-строевые упр.

40	9.12		Гимнастика Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку..Прыжки в скакалку в тройках.	1	Особо дозировать нагрузку
41	13.12		Гимнастика Лазание по гимнастической стенке и метание мяча в цель	1	Особо дозировать нагрузку
42	15.12		Гимнастика. Мост, кувырки ,перекаты.	1	Ограничить отвлекающий фактор
43	16.12		Гимнастика. Упражнения на напольном гимнастическом бревне .Висы ,упоры.	1	Не допустить перевозбуждения.
44	20.12		Гимнастика. Броски набивного мяча.Упражнения на напольном гимнастическом бревне.	1	Оказать помощь в случае затруднения
45	22.12		Силовые упражнения у перекладины.Стойка на руках у стены Вращение обруча.	1	Использовать совместные действия с лидером
46	23.12		Гимнастика. Мост, кувырки ,перекаты.Стойка на руках.	1	Использовать совместные действия с многократным показом
47	27.12		Броски набивного мяча..Вращение обруча .Висы ,упоры.	1	Не допустить перевозбуждения
48	10.01		Гимнастика. Колесо и метание мяча в цель	1	Использовать совместные действия с лидером.
49	12.01		Упражнения для формирования правильной осанки. Спортивные игры .Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Использовать совместные действия с лидером.
50	13.01		3 четверть. Инструктаж по Т/Б.Спортивные игры. Броски мяча через волейбольную сетку	1	Использовать совместные действия с лидером.
51	17.01		Упражнения на координацию из различных . исх. положений. Подвижная игра «Пионербол»	1	Многократное.словестн . объясн.
52	19.01		Силовая подготовка..Подвижная игра«Пионербол»Упражнения на координацию.	1	Учить следить за согласов-ю движений.

53	20.01		ОРУ. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Упражнения на координацию с мячом.	1	Использовать личный показ.
54	24.01		Передача мяча через сетку в парах. Упражнения с волейбольным мячом	1	Не допустить перевозбуждения.
55	26.01		Упражнения с волейбольным мячом .Передача мяча снизу через сетку.	1	Оказать помощь в случае затруднения
56	27.01		Спортивные игры. Контрольный урок по пионерболу.	1	Ограничить отвлекающий фактор.
57	31.01		Гимнастика. Висы ,упоры. Броски набивного мяча способами от груди, снизу, из-за головы	1	Ограничить отвлекающий фактор
58	2.02		Гимнастика Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	Контроль за согласов-ю движений
59	3.02		Спортивные игры Баскетбольные упражнения	1	Многочисленность повторений.
60	7.02		Баскетбольные упражнения. Баскетбол по упрощенным правилам.	1	Ограничить отвлекающий фактор.
61	9.02		Эстафеты с баскетбольным мячом. Баскетбольные упражнения	1	Ограничить отвлекающий фактор
62	10.02		Силовая подготовка. Спортивная игра «Баскетбол»	1	Ограничить отвлекающий фактор.
63	14.02		Спортивные игры. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Контроль за согласов-ю движений
64	16.02		Упражнения для развития прыгучести с помощью гимнастической скамейки Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	Учить следить за согласов-ю движений.
65	17.02		Силовая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке. Передача мяча от груди.	1	Ограничить отвлекающий фактор
66	21.02		Ведение мяча .Броски мяча в кольцо.	1	Ограничить отвлекающий фактор

67	28.02		Гимнастика Полоса препятствий	1	Ограничить отвлекающий фактор
68	2.03		.Подвижная игра «Пионербол». .Броски и ловля мяча	1	Учить следить за согласов-ю движений.
69	3.03		ОРУ. Передача мяча сверху партнеру. Подвижная игра «Пионербол».	1	Использовать совместные действия с лидером.
70	7.03		Баскетбол. Броски мяча от груди с отскоком. Ведение мяча		Использовать совместные действия с лидером
71	9.03		Спортивные игры.Броски и ловля мяча в парах . Ведение мяча		Множественное.словестн . объясн.
72	10.03		Силовая подготовка .Висы и упоры. Броски мяча в кольцо и парах		Учить следить за согласов-ю движений.
73	14.03		Передача мяча из-за головы. Баскетбол по упрощенным правилам. .		Использовать личный показ.
74	16.03		Броски и ловля мяча у стены ,с отскоком. Баскетбол по упрощенным правилам. .		Не допустить перевозбуждения.
75	17.03		Работа с мячом.Броски мяча через волейбольную сетку		Оказать помощь в случае затруднения
76	21.03		Передача мяча в парах.Подвижная игра «Пионербол»		Ограничить отвлекающий фактор.
77	23.03		Упражнения на перекладине. Подвижные игры с мячом.Упражнения с волейбольным мячом		Ограничить отвлекающий фактор
78	24.03		ОРУ. Прыжки через скакалку Волейбольные упражнения		Контроль за согласов-ю движений
79	4.04		Спортивные игры. Контрольный урок по пионерболу.		Множественность повторений объяснений.
80	6.04		Броски набивного мяча способами : от груди, снизу, из-за головы		Ограничить отвлекающий фактор.
81	7.04		4 четверть. Инструктаж по Т/Б Л/а Пионербол.Броски набивного мяча правой и левой рукой.		Ограничить отвлекающий фактор
82	11.04		Гимнастика..Тестирование вися на		Ограничить

			время. Футбол		отвлекающий фактор.
83	13.04		Л/а Тестирование наклона вперед из положения стоя. Футбол		Контроль за согласов–ю движений
84	14.04		Л/а Тестирование прыжка в длину с места .Футбол.		Учить следить за согласов–ю движений .
85	18.04		Л/а Тестирование подтягиваний и отжиманий. Футбол		Ограничить отвлекающий фактор
86	20.04		Л/а Тестирование подъема туловища из положения лежа за Футбол		Ограничить отвлекающий фактор
87	21.04		Спортивные игры. Баскетбольные упражнения. Баскетбол.		Ограничить отвлекающий фактор
88	25.04		Л/а Тестирование метания малого мяча на точность. Техника челночного бега.		Учить слледить за согласов–ю движений.
89	27.04		Спортивная игра «Баскетбол». Футбол		Многократное объяснение правил игры
90	28.04		Л/а Беговые упражнения. Начать разучивание элементов техники тройного прыжка.		Многократное объяснение техники беговых упр .личный показ.
91	2.05		Л/а Тестирование бега на 30м с высокого старта. Футбол		Многократное объяснение техники бега с высокого старта,личный показ.
92	4.05		Л/а Тестирование челночного бега 3*10м Продолжить разучивание элементов техники тройного прыжка.		Ограничить отвлекающий фактор
93	5.05		Л/а тестирование метания мяча на дальность. 2.Футбол		Многократность объяснений
94	11.05		Л/а Беговые эстафеты. 2.Подтягивание Футбол		Многократность объяснений
95	12.05		Зарядка.Бег по пересеченной местности.2.Отжимание		Дать более длительное время для выполнения упр.
96	16.05		Л/а Бег 1000 м . Футбол.		Учить следить за согласов–ю дыхания с движением .

97	18.05		Подтягивание. . Продолжить разучивание элементов техники тройного прыжка. Футбол		Учить следить за согласов–ю дыхания с движением .
98	19.05		Беговые эстафеты. Продолжить разучивание элементов техники тройного прыжка.		Многократное повторение правил игры
99	23.05		Игровой урок.Подвижные игры.		

8.Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- учебник «Физическая культура»
- компьютер
- цифровыеиэлектронныеобразовательныересурсы;
- спортивный инвентарь (баскетбольный, волейбольный мячи, скакалка, гимнастическая лестница, перекладина, гимнастические маты)

Рассмотрено:

на заседании ШМО
протокол № 1
от 26.08.2022

Руководитель: Готфрид Т.В.



Согласовано:

Зам. директора по УВР

30.08.2022

Хохлачева О.И.



Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью

15

листа (ов)

Директор школы И. В. Мартемьянов

