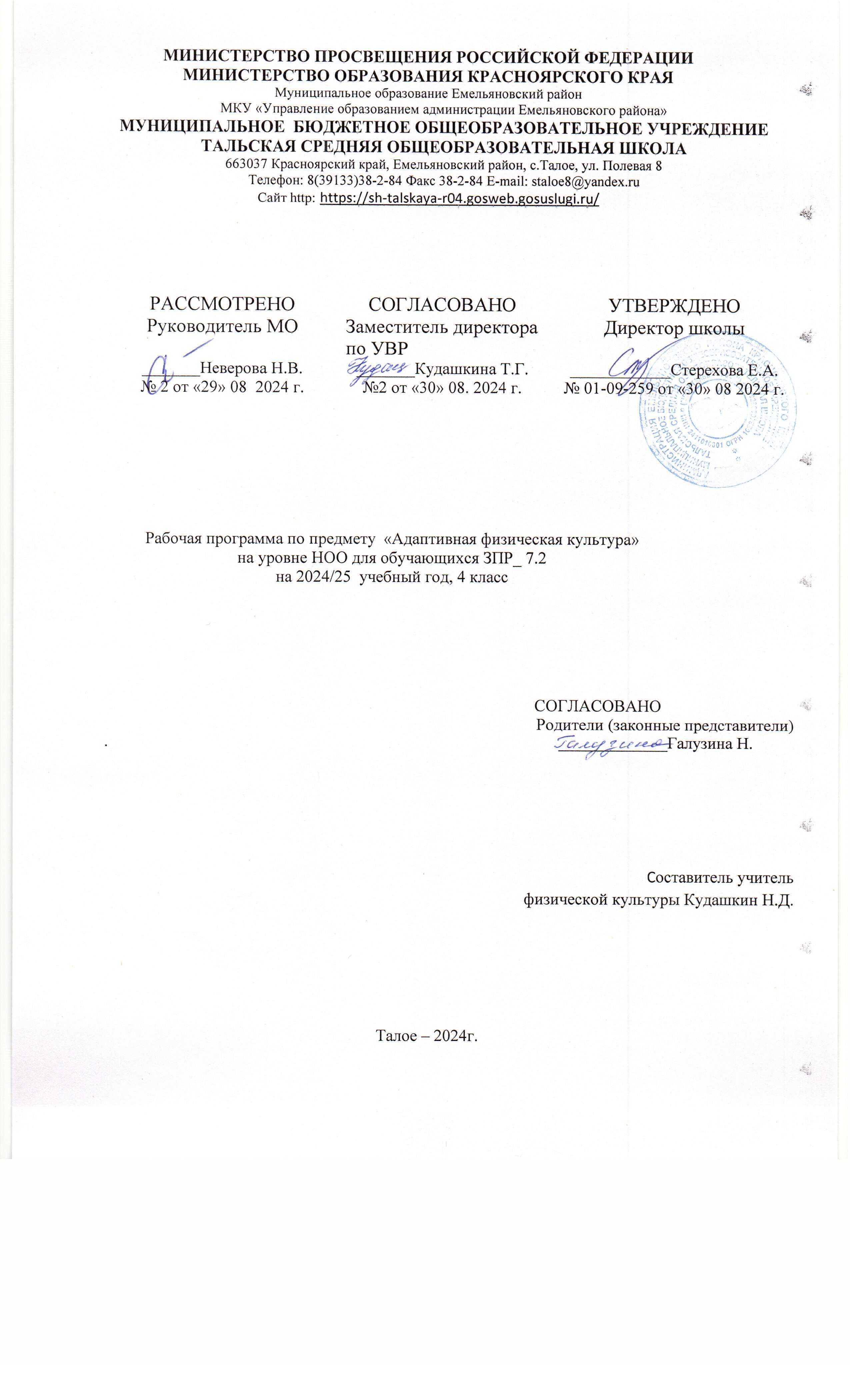
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

Муниципальное образование Емельяновский район

МКУ «Управление образованием администрации Емельяновского района»

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ТАЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

663037 Красноярский край, Емельяновский район, с.Талое, ул. Полевая 8

Телефон: 8(39133)38-2-84 Факс 38-2-84 E-mail: staloe8@yandex.ru

Сайт http:<https://sh-talskaya-r04.gosweb.gosuslugi.ru/>

**‌‌‌**

**‌‌**​

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_Неверова Н.В.  № 2 от «29» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_Кудашкина Т.Г.  №2 от «30» 08. 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Стерехова Е.А.  № 01-09-259 от «30» 08 2024 г. |

‌

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура»

на уровне НОО для обучающихся ЗПР\_ 7.2

на 2024/25 учебный год, 4 класс

СОГЛАСОВАНО

Родители (законные представители)

. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Галузина Н.

Составитель учитель

физической культуры Кудашкин Н.Д.

**‌**​Талое – 2024г.

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата изучения** | **Тема урока** | **Всего часов** |  |
| 1 |  | Из истории развития физической культуры в России | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 2 |  | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 3 |  | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 4 |  | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 5 |  | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 6 |  | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 7 |  | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 8 |  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 |  | Закаливание организма | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 |  | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 |  | Акробатическая комбинация | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 |  | Акробатическая комбинация | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 |  | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 |  | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 |  | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 |  | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 |  | Обучение опорному прыжку | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 |  | Обучение опорному прыжку | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 |  | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 |  | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 |  | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 |  | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 |  | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 |  | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 |  | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 |  | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 |  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 |  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 |  | Беговые упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 |  | Беговые упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 |  | Метание малого мяча на дальность | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 |  | Метание малого мяча на дальность | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 |  | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 |  | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 |  | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 |  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 |  | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 |  | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 |  | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 |  | Подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 |  | Подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 |  | Подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 |  | Упражнения с плавательной доской | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 |  | Упражнения с плавательной доской | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 |  | Упражнения в скольжении на груди | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 |  | Упражнения в скольжении на груди | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 |  | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 |  | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 |  | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 |  | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 |  | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 |  | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 |  | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 |  | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 |  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 |  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 |  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 |  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 |  | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 |  | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 |  | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 |  | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 69 |  | Упражнения из игры волейбол | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 70 |  | Упражнения из игры волейбол | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 71 |  | Упражнения из игры баскетбол | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 72 |  | Упражнения из игры баскетбол | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 73 |  | Упражнения из игры футбол | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 74 |  | Упражнения из игры футбол | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 75 |  | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 76 |  | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 77 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 78 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 79 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 80 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 81 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 82 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 83 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 84 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 85 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 86 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 87 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 88 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 89 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 90 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 91 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 92 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 93 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 94 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 95 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 96 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 97 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 98 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 99 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 100 |  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 101 |  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 102 |  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | Поле для свободного ввода1 |