

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Принято

на педагогическом совете
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»
протокол № 1 от "31" августа 2023 г.

Введено

в действие приказом
№ 121 – О от "31"августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Альметьевская школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями здоровья»

Л.Р. Мартынова



Рабочая программа
по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для 0 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО класса
3 ч. в неделю; 99 ч. в год
Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (6.2);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.

Примерной учебной программы по физической культуре «комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (м.: просвещение, 2011)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

Цель образовательной коррекционной работы

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и асимметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;
- коррекция и развитие физической подготовленности – мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, 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; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их 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 учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Минимальный уровень:

- – представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- – представления о правильной осанке;
- – о видах стилизованной ходьбы;
- – о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- – представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- – представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, кс

- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ознакомиться со свойствами воды на уроках плавания;
- не бояться воды, безбоязненно играть и передвигаться по дну удобным способом;
- принимать основные исходные положения в плавании;
- овладеть простейшими передвижениями в воде, погружением в воду, выдохом в воду;
- выполнять скольжения в положении лёжа на груди;
- иметь представление о технике безопасности и правилах поведения на уроках по плаванию.

Рабочая программа рассчитана на 99 часов (3 урока в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Общая физическая подготовка	27
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Подвижные игры	21
4.	Легкоатлетические упражнения	28
5.	Плавание	2
	Итого	99

Календарно-тематическое (поурочное) планирование 0 - класса

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведение	
				план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Формирование общего представления о ФК	Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме.	https://resh.edu.ru/	01.09	
2	Роль и значение уроков ФК. Элементы строевой подготовки.	Понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». Разминка в движении.	https://resh.edu.ru/	04.09	
3	Понятия «физическая культура». Упражнения на плоскостопие.	Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК. Разминка в движении. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	https://resh.edu.ru/	05.09	
4	Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.	Правильно принимать исходные положения. Ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Разминка на месте. Подвижная игра «Прерванные пятнашки».	https://resh.edu.ru/	08.09	
5	Строевая подготовка. Передвижение в колонне по одному.	Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.	https://resh.edu.ru/	11.09	

6	Основные исходные положения на спине, животе, на боку. Основные виды передвижения.	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй рассчитайся», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Самостоятельно принимать ИП и выполнять упражнения по команде учителя.	https://resh.edu.ru/	12.09	
7	Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом.	Передвижение и выполнение упражнений. Разминка с мешочками, в движении. Техника метание мешочка на дальность. Подвижные игры «Колдунчики», «Салки», «Мышеловка».	https://resh.edu.ru/	15.09	
8	Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. Передвижение на животе по гимнастической скамейке.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу, и с малыми мячами.	https://resh.edu.ru/	18.09	
9	Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Волк во рву».	https://resh.edu.ru/	19.09	
10	ОРУ для мышц туловища без предметов.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	https://resh.edu.ru/	22.09	
11	Упражнения для развития общей подвижности. Подвижные игры	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».	https://resh.edu.ru/	25.09	
12	Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опора и равновесия с использованием цилиндра.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Осада огорода», «Вышибалы».	https://resh.edu.ru/	26.09	
13	Теоретические сведения. Разучивание техники метания малого мяча	Разминка с мячами. Знать и применять на практике технику безопасности при метании.	https://resh.edu.ru/	29.09	
14	Техника метания малого мяча в вертикальную цель	Метать мяч в горизонтальные, вертикальные цели	https://resh.edu.ru/	02.10	
15	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	Упражнения с мячами, выполнять правильный захват малого мяча. Иметь представление о технике метания малого мяча в различные цели	https://resh.edu.ru/	03.10	
16	Метание малого мяча на дальность	Упражнения с мячами, специальные беговые упражнения.	https://resh.edu.ru/	06.10	
17	Метание малого мяча на заданное расстояние	Упражнения с мячами, специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Точная передача».	https://resh.edu.ru/	09.10	
18	Подвижные игры и игры-эстафеты с элементами метания	Упражнения в движении. Специальные упражнения. Подвижные игры с элементами метания.	https://resh.edu.ru/	10.10	
19	Передвижение в коляске разного типа	Подвижная игра «Удочка».	https://resh.edu.ru/	13.10	

20	Теоретические сведения «Подвижные игры»	Узнавать спортивные игры с мячом. Повторение подвижной игры «Удочка».	https://resh.edu.ru/	16.10	
21	Упражнения для формирования шаговых движений. Прокатывание, остановка мяча одной, двумя руками	Выполнять построения и перестроения на месте Подвижная игра «Удочка».	https://resh.edu.ru/	17.10	
22	Упражнения на осанку. Работа в парах с мячом	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Подвижная игра «Волшебные ёлочки».	https://resh.edu.ru/	20.10	
23	Круговая тренировка. Упражнения на плоскостопию. Обучение передаче и ловле мяча различными способами из разных ИП.	Игровое упражнение. Выполнять остановку, передачу и ловлю мяча;	https://resh.edu.ru/	23.10	
24	Лазанье по гимнастической стенке. Комплекс упражнений на коррекцию бега и ходьбы.	Разминка на матах с резиновыми кольцами. Лазанье по гимнастической стенке. Игровое упражнения. Проведения лазанья по гимнастической стенке.	https://resh.edu.ru/	24.10	
25	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения для улучшения нижних конечностей. Работа в парах с мячом.	Проведение разминки с гимнастическими палками. Проведение лазанья по гимнастической стенке.	https://resh.edu.ru/	27.10	
26	Комплекс упражнений для улучшения мозгового кровообращения	Проведение разминки со скакалкой. Повторение прыжков со скакалкой и в скакалку. Разучивание игры «Береги предмет».	https://resh.edu.ru/	07.11	
27	Прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и живота, улучшения осанки.	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание прыжков со скакалкой и в скакалку. Поведение подвижной игры «Шмель». Круговая тренировка.	https://resh.edu.ru/	10.11	
28	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений	Выполнять построения и перестроения на месте. Изучать седы и упоры	https://resh.edu.ru/	13.11	
29	Вис углом и вис согнувшись с использованием ИКТ. Вращение обруча.	Проведение разминки со скакалкой. Разучивание виса углом и виса согнувшись на гимнастических кольцах. Повторение подвижной игры «Волк во рву». Вращение обруча.	https://resh.edu.ru/	14.11	
30	Ознакомление и разучивание акробатических упражнений.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Подвижная игра «Два мороза». Упражнение на запоминание временного отрезка (группировки, перекаты)	https://resh.edu.ru/	17.11	
31	Ознакомление и разучивание простых висов на гимнастической стенке	Разминка направленная на развитие гибкости. Выполнять упражнения в висах. Подвижная игра «Волк во рву».	https://resh.edu.ru/	20.11	
32	Закрепление техники подъёма туловища из положения лёжа за 30 с. Упражнения	Разминка направленная на развитие гибкости. Обучения подъема туловища из положения лёжа за 30 с.	https://resh.edu.ru/	21.11	

	для формирования шаговых движений.	Подвижная игра «Волк во рву».		
33	Круговая тренировка. Комплекс упражнений с обручами.	Обруч учимся им управлять. Круговая тренировка. Комплекс упражнений с обручами.	https://resh.edu.ru/	24.11
34	Обучение передвижению по узкой, повышенной опоре	Выполнять упражнения в равновесии	https://resh.edu.ru/	27.11
35	Подвижные игры на закрепление навыка владения мячом	Взаимодействовать с другими учащимися (игроками)	https://resh.edu.ru/	28.11
36	Подвижные игры. Игры-эстафеты.	Познакомить игры-эстафеты.	https://resh.edu.ru/	01.12
37	ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами. Упор сидя сзади.	Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения	https://resh.edu.ru/	04.12
38	ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях	Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры.	https://resh.edu.ru/	05.12
39	Сед, сед на пятках, сед ноги врозь.	Группировка седы и упоры	https://resh.edu.ru/	08.12
40	Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	Закрепление техники группировки. Разминка направленная на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	11.12
41	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	Принимать исходные положения, выполнять основные движения	https://resh.edu.ru/	12.12
42	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	Акробатические упражнения. Перекаты вперед-назад, вправо-влево.	https://resh.edu.ru/	15.12
43	ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов	Выполнять различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).	https://resh.edu.ru/	18.12
44	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы.	Выполнять упражнения в различных висах	https://resh.edu.ru/	19.12
45	ОРУ для мышц плечевого пояса. Упражнения для формирования свода стопы	Принимать исходные положения, выполнять основные движения	https://resh.edu.ru/	22.12
46	ОРУ для мышц плечевого пояса. Гимнастические упражнения прикладного характера	Упражнения для формирования контроля за положением головы и развития реакции опоры и равновесия рук.	https://resh.edu.ru/	25.12
47	Преодоление различных препятствий произвольным способом. Подвижные игры.	Подвижная игра «Запрещенное движение»	https://resh.edu.ru/	26.12
48	Прохождение дистанции 1 км (теория). Подвижные игры на улице.	Подвижные игры «Два Мороза», «Снеговик».	https://resh.edu.ru/	20.12

49	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	Выполнять упражнения под счет учителя	https://resh.edu.ru/	09.01	
50	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	Разминка на развитие гибкости. Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.	https://resh.edu.ru/	12.01	
51	Упражнения и игры для развития мелкой моторики рук и кисти, стопы и пальцев ног.	Комплекс ОРУ для развития мелкой моторики верхних и нижних конечностей в игровой форме.	https://resh.edu.ru/	15.01	
52	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Уметь выполнять индивидуальные комплексы корректирующей и дыхательной гимнастики, ОРУ на развитие основных физических качеств.	https://resh.edu.ru/	16.01	
53	Развитие координационных способностей. Подвижная игра	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижной игра «Горячий мяч».	https://resh.edu.ru/	19.01	
54	Обучение технике ведения мяча. Упражнения для формирования свода стопы	Проведение разминки с мячом. Выполнение различных вариантов бросков и ловли мяча. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/	22.01	
55	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Разучивание разминки с набивными мячами. Техника броска набивного мяча от груди. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	https://resh.edu.ru/	23.01	
56	Бросок набивного мяча от груди. Прокатывание, остановка мяча одной, двумя руками.	Разминка с мячом. Совершенствование технике ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом. Обучение техники броска набивного мяча от груди.	https://resh.edu.ru/	26.01	
57	Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Работа в парах	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Знакомство с эстафетами. Закрепление техники броска набивного мяча от груди.	https://resh.edu.ru/	29.01	
58	Подвижные игры на развитие равновесия, внимания, пространственного ориентирования.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами».	https://resh.edu.ru/	30.01	
59	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Коррекция и развитие координационных способностей.	Проведение беговой разминки. Принимать исходные положения, выполнять основные движения	https://resh.edu.ru/	02.02	
60	Основные движения со сменой направления. Упражнения на формирование и	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения.	https://resh.edu.ru/	05.02	

	коррекции осанки.			
61	Строевые упражнения. Лазание. Ползание	Разминка с набивными мячами. Обучение броску набивного мяча от груди. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	https://resh.edu.ru/	06.02
62	Упражнения на дыхание. Подвижные игры с мячом.	Повторение разминки с мячом, техника прыжка в высоту. Подвижные игры «Охотники и утки», «Вышибалы».	https://resh.edu.ru/	09.02
63	Упражнения в равновесии. Бросок набивного мяча снизу. Подвижная игра «Точно в цель».	Повторение разминки с набивными мячами, техники броска набивного мяча от груди. Разучивание броска набивного мяча снизу. Проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку».	https://resh.edu.ru/	12.02
64	Профилактика плоскостопия и коррекция телосложения.	Разучивание разминки с малыми мячами. Повторение правил подвижной игры «Точно в цель».	https://resh.edu.ru/	13.02
65	Комплекс упражнений на формирования и коррекции осанки.	Разминка, направленная на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра «Собачки».	https://resh.edu.ru/	16.02
66	Беговые упражнения Упражнения на развитие функции опора и равновесия с использованием цилиндра. Подвижные игры.	Проведение разминки в движении и игровыми упражнением. Разучивание различных беговых упражнений. Повторение подвижной игры «Колдуний»	https://resh.edu.ru/	26.02
67	Обучение технике высокому старту. Упражнения на выносливость.	Повторение разминки в движении. Обучение технике высокому старту. Разучивание подвижной игры «Хвостики».	https://resh.edu.ru/	27.02
68	Изолированные движения головы, рук. Командная подвижная игра «Хвостики».	Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игры «Хвостики». Повторение подвижной игры «Совушка».	https://resh.edu.ru/	01.03
69	Изолированные движения туловища, ног. Комплекс упражнений СБУ.	Проведение беговой разминки, тестирование прыжка в дину с места. Повторение подвижной игры «Собачки»	https://resh.edu.ru/	04.03
70	Что такое плавание? Виды плавания (теория). Русская народная игра «Горелки».	Комплекс общеразвивающих упражнений, повторение прыжков на месте и в высоту с места. Подвижная игра «Горелки».	https://resh.edu.ru/	05.03
71	Обучение технике ныряние в воду. Подвижные игры с мячом «Охотники и утки»	Обучение технике ныряние в воду. Общеразвивающие упражнения. Повторение подвижной игры «Горелки».	https://resh.edu.ru/	11.03
72	Обучение технике плавания кроль на груди. Комплекс упражнений в воде.	Обучение технике плавания кроль на груди. Комплекс упражнений в воде. Разминка, направленная на развитие координации движений.	https://resh.edu.ru/	12.03
73	Командные подвижные игры «Вышибалы через сетку», «Охотники и утки».	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	https://resh.edu.ru/	15.03
74	Комплекс упражнений на формирования	Проведение разминки с мячом в движении по кругу.	https://resh.edu.ru/	18.03

	и коррекции осанки, дыхания и телосложения. Подвижные игры «Анти вышибалы».	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Разучивание подвижной игры «Вышибалы через сетку».		
75	Броски и ловля мяча в парах.	Разминка с мячами. Повторение техники бросков и ловли мяча.	https://resh.edu.ru/	19.03
76	Обучение технике ведения мяча.	Обучать технике ведения мяча. Повторение игры «Вышибалы через сетку»	https://resh.edu.ru/	22.03
77	Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй (на сухе), разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине с использованием ИКТ.	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений способом баттерфляй. Начать обучать технике поворотов при плавании на груди и на спине, упражнение на сухе.	https://resh.edu.ru/	01.04
78	Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений способом баттерфляй.	https://resh.edu.ru/	02.04
79	Обучение технике гребковых движений руками способом баттерфляй	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике выполнения гребковых движений рук способом баттерфляй.	https://resh.edu.ru/	05.04
80	Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ для развития координационных способностей. Эстафеты с мячами.	https://resh.edu.ru/	08.04
81	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Комплекс ОРУ для развития подвижности суставов конечностей. Эстафеты со скакалками.	https://resh.edu.ru/	09.04
82	Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй	Комплекс разминки для занятий плаванием. Начать обучать технике дыхание пловца при плавании способом баттерфляй.	https://resh.edu.ru/	12.04
83	Дыхательная гимнастика.	Комплекс ОРУ Дыхательная гимнастика. Эстафеты с мячами.	https://resh.edu.ru/	15.04
84	Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Эстафеты с предметами.	https://resh.edu.ru/	16.04
85	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Комплекс ОРУ для развития подвижности суставов конечностей. Эстафеты с обручем.	https://resh.edu.ru/	19.04
86	Упражнения для развития вестибуулярного аппарата.	Комплекс ОРУ для развития вестибуулярного аппарата. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	22.04
87	Развитие координационных способностей.	Комплекс ОРУ для развития координационных способностей. Эстафеты с мячами.	https://resh.edu.ru/	23.04
88	Упражнения для формирования свода стопы.	Комплекс ОРУ для формирования свода стопы. Эстафеты с мячами.	https://resh.edu.ru/	26.04
89	Комплексы дыхательных упражнений.	Комплексы ОРУ Дыхательная гимнастика. Эстафеты с	https://resh.edu.ru/	29.04

		мячами.		
90	Гимнастика для глаз.	Комплекс гимнастики для глаз. Эстафеты с предметами.	https://resh.edu.ru/	30.04
91	Изолированные движения туловища, ног Подвижная игра «У ребят порядок строгий».	Разучивание правил подвижной игры «У ребят порядок строгий»	https://resh.edu.ru/	03.05
92	Подвижная игра «У медведя во бору».	Разучивание правил подвижной игры «У медведя во бору». Закрепление правил подвижной игры «У ребят порядок строгий».	https://resh.edu.ru/	06.05
93	Подвижная игра «Утята».	Разучивание правил подвижной игры «Утята» Закрепление правил подвижной игры «У медведя во бору».	https://resh.edu.ru/	07.05
94	Подвижная игра «Затейливый заяц».	Разучивание правил подвижной игры «Затейливый заяц». Закрепление правил подвижной игры «Утята».	https://resh.edu.ru/	13.05
95	Подвижная игра «Кошка и мышки».	Разучивание правил подвижной игры «Кошка и мышки». Закрепление правил подвижной игры «Затейливый заяц».	https://resh.edu.ru/	14.05
96	Подвижная игра «Рыболов».	Разучивание правил подвижной игры «Рыболов». Закрепление правил подвижной игры «Кошка и мышки».	https://resh.edu.ru/	17.05
97	Подвижная игра «Кто быстрее?».	Разучивание правил подвижной игры «Кто быстрее?». Закрепление правил подвижной игры «Рыболов».	https://resh.edu.ru/	20.05
98	Подвижная игра «Два Мороза».	Закрепление правил подвижной игры «Два Мороза». Закрепление правил подвижной игры «Кто быстрее».	https://resh.edu.ru/	21.05
99	Подвижная игра «Салки в кругу».	Разучивание правил подвижной игры «Салки в кругу». Закрепление правил подвижной игры «Кто быстрее».	https://resh.edu.ru/	24.05

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведется мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

Приложение 1

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист согласования к документу № 121-о от 31.08.2023

Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор

Согласование инициировано: 03.10.2023 14:04

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		Подписано 03.10.2023 - 14:04	-