

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 **3 КОРРЕКЦИОННОГО** класса

3 ч. в неделю; **102** 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.

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» (6.3);
- 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;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Цель реализации программы: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА.

Задачи реализации программы:

- обеспечение регулярной физической активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; развитие социально-коммуникативных умений;
-развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА. Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:
-коррекция техники основных движений;
-коррекция и развитие координационных способностей;
-коррекция нарушений мышечного тонуса;
-улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
-коррекция и развитие физической подготовленности;
-компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
-коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

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 даст 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».

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Предметные результаты отражают:

-формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА, о позитивном влиянии адаптивной физической культуры на развитие человека с НОДА, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и другими);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и других параметров);

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательных и интеллектуальных нарушений обучающегося с НОДА и медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений, уточненные ПМПК..

Личностные результаты освоения АООП НОО включают индивидуально-личностные качества, социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 час в неделю).

Содержание программы

№	Наименование учебного предмета	Количество часов (уроков)
		3 класс
1.	Гимнастика	22
2.	Лёгкая атлетика	35
3.	Подвижные игры	12
4.	Лыжная подготовка	11
5.	Плавание	7
6.	Теоретические сведения	15
	Итого	102

Календарно-тематическое (поурочное) планирование – 3 класс

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				План	факт
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ.	https://resh.edu.ru/	01.09	
2	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры Размыкание и смыкание приставными шагами.	https://resh.edu.ru/	04.09	
3	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	https://resh.edu.ru/	05.09	
4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	https://resh.edu.ru/	08.09	
5	Характеристика основных физических качеств	Комплекс утренней гимнастики. Упражнение с предметами Теоретические сведения (силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия).	https://resh.edu.ru/	11.09	
6	Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня.	Комплекс ОРУ. Теоретические сведения	https://resh.edu.ru/	12.09	
7	Выполнение простейших закаливающих процедур	Упражнение на формирование осанки. Ходьба с продвижением вперед при помощи технических средств (ходунки, коляска)	https://resh.edu.ru/	15.09	
8	Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение спрыгиванию и запрыгиванию на горку матов.	https://resh.edu.ru/	18.09	
9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	19.09	
10	Развития основных физических качеств	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	https://resh.edu.ru/	22.09	

11	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	25.09	
12	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	26.09	
13	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей..	Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками	https://resh.edu.ru/	29.09	
14	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта.	https://resh.edu.ru/	02.10	
15	Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/	03.10	
16	Техника бега на короткие дистанции с использованием ИКТ. Упражнения на коррекцию бега.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/	06.10	
17	Техника прыжка в длину с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на плоскостопию.	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	https://resh.edu.ru/	09.10	
18	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	https://resh.edu.ru/	10.10	
19	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УТГ.	https://resh.edu.ru/	13.10	
20	Плавание. Основы плавательной подготовки - теоретические знания	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием ИКТ. Закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	16.10	
21	Техника безопасности на уроках по плаванию". "Параолимпийское плавание".	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием ИКТ. Закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	17.10	
22	Ознакомление с техникой плавания способом «баттерфляй».	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	20.10	

23	Упражнения на суше и в воде - (суша).	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием ИКТ. Закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	23.10	
24	Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй.	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	24.10	
25	Движение рук и ног при плавании способом баттерфляй. Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	27.11	
26	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	07.11	
27	Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй, разучивание техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	10.11	
28	Обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бедер) в плавательном средстве, на мелкой части бассейна.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	13.11	
29	Обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй на груди в плавательном средстве, с опорой на поручень, в упоре лёжа на мелкой части бассейна..	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	https://resh.edu.ru/	14.11	
30	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	https://resh.edu.ru/	17.11	
31	Гимнастика. Организующие команды и приёмы	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры .Размыкание и смыкание приставными шагами.	https://resh.edu.ru/	20.11	
32	Дыхательные упражнения и	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну.	https://resh.edu.ru/	21.11	

	упражнения для формирования правильной осанки.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.			
33	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	https://resh.edu.ru/	24.11	
34	Гимнастика. Организующие команды и приёмы	Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	27.11	
35	Комплексы упражнений со скакалками.	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	https://resh.edu.ru/	28.11	
36	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	https://resh.edu.ru/	01.12	
37	Строевые упражнения. Построение в колонну.	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение спрыгиванию и запрыгиванию на горку матов.	https://resh.edu.ru/	04.12	
38	Строевые упражнения. Расчёт на «первый — второй»	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	08.12	
39	Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекач назад.	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	https://resh.edu.ru/	11.12	
40	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	12.12	
41	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	15.12	
42	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	Медленный бег. Разновидности ходьбы (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	18.12	
43	Ходьба по полу по начертанной линии. Упоры, стойка на коленях.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	https://resh.edu.ru/	19.12	
44	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием. Закрепление упражнений на дыхания. Подвижные игры на воде и суше.	https://resh.edu.ru/	22.12	
45	Развитие координационных способностей. Упражнения для	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания. подвижные игры на воде и	https://resh.edu.ru/	25.12	

	формирования свода стопы	суше.			
46	Ходьба с высоким подниманием бедра. Лазание.	Упражнение на дыхания. Подвижные игры	https://resh.edu.ru/	26.12	
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения для коррекции шаговых движений.	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них.	https://resh.edu.ru/	29.12	
48	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	https://resh.edu.ru/	09.01	
49	Переноска лыж. Подвижная игра «Лучшие стрелки»	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Лучшие стрелки».	https://resh.edu.ru/	12.01	1
50	Техника ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование равновесия.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».	https://resh.edu.ru/	15.01	
51	Закрепить технику ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование равновесия.	Закрепить координацию работы рук и ног при ступающем шаге без палок и с палками. Совершенствование техники поворота переступанием с горы.	https://resh.edu.ru/	16.01	
52	Совершенствование техники ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование равновесия.	Совершенствование координацию работы рук и ног при ступающем шаге без палок и с палками.	https://resh.edu.ru/	19.01	
53	Техника скользящего шага с использованием ИКТ. Упражнения на формирование самостоятельной ходьбы.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м.	https://resh.edu.ru/	22.01	
54	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием	Комплекс упражнений для рук и ног. Разновидности ходьбы. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	https://resh.edu.ru/	23.01	

	ИКТ. Упражнения на развитие моторики.				
55	Передвижение на лыжах.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбу. Закрепление передвижению на лыжах. Комплекс упражнений при косолапости.	https://resh.edu.ru/	26.01	
56	Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Обучение технике ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	29.01	
57	Техника ходьбы ступающим шагом	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Закрепить технику ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	30.01	
58	Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Совершенствование технике ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	02.02	
59	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Комплекс ОРУ	https://resh.edu.ru/	05.02	
60	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег.	https://resh.edu.ru/	06.02	
61	Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/	09.02	
62	Упражнения в равновесии. Передвижение по гимнастической стенке.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/	12.02	
63	Гимнастические упражнения прикладного характера	Упражнения на матах	https://resh.edu.ru/	13.02	
64	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	https://resh.edu.ru/	16.02	
65	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Комплекс ОРУ. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	https://resh.edu.ru/	19.02	
66	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	https://resh.edu.ru/	20.02	
67				23.02	
68	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра	https://resh.edu.ru/	26.02	

	цели.	«Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.			
69	Упражнения с малыми мячами. Техника метание малого мяча с расстояния 2-6 м.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	27.02	
70	. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах).	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	01.03	
71	Техника и ловля мяча от груди.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	04.03	
72	Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий 83лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	05.03	
73	Упражнения с гимнастическими палками. Метание теннисного мяча в парах.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	11.03	
74	Обучение игры «Мяч через сетку».	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку».	https://resh.edu.ru/	12.03	
75	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	https://resh.edu.ru/	15.03	
76	Ритмические и танцевальные упражнения.. Комбинации из различных эстафет.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет.	https://resh.edu.ru/	18.03	
77	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	https://resh.edu.ru/	19.03	
78	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	22.03	
79	Коррекционные упражнения Ходьба вперёд по гимнастической скамейке.	Специально беговые упражнения. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	01.04	
80	Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы	https://resh.edu.ru/	02.04	

		упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			
81	Коррекционные упражнения Дозирование силы удара мячом об пол	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	https://resh.edu.ru/	05.04	
82	Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	https://resh.edu.ru/	08.04	
83	Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	https://resh.edu.ru/	09.04	
84	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Упражнения для укрепления мышечного тонуса.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек.	https://resh.edu.ru/	12.04	
85	Прыжки в длину с места с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для ног и туловища.	Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.	https://resh.edu.ru/	15.04	
86	Бег с переходом на ходьбу.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу	https://resh.edu.ru/	16.04	
87	Обучение игре «Русская лапта». Дыхательная гимнастика.	Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнений. Обучение игре «Русская лапта».	https://resh.edu.ru/	19.04	
88	Челночный бег 3*10. Упражнения на расслабления.	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	https://resh.edu.ru/	22.04	
89	Подвижная игра «Охотники и утки». Фитбол-гимнастика.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/	23.04	
90	Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	https://resh.edu.ru/	26.04	
91	Закрепление встречной эстафеты. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/	29.04	
	Развитие скоростных способностей. История Олимпийского движения.	Бег на результат (30, 60 м).круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	https://resh.edu.ru/	30.04	
92					
93	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	https://resh.edu.ru/	03.05	
94	Подбрасывание мяча вверх до	Комплекс общеразвивающих упражнений.Подбрасывание мяча	https://resh.edu.ru/	06.05	

	определённого ориентира.	вверх до определённого ориентира.			
95	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	https://resh.edu.ru/	07.05	
96	Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	https://resh.edu.ru/	10.05	
97	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	13.05	
98	Построения и перестроения. Техника броска мяча из-за головы.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	https://resh.edu.ru/	14.05	
99	Коррекционные упражнения Прыжок в высоту до определённого ориентира	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения. Прыжки	https://resh.edu.ru/	17.05	
100	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Познакомиться с техническими элементами борьбы. Комплекс ОРУ	https://resh.edu.ru/	20.05	
101	Развития основных физических качеств	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	https://resh.edu.ru/	21.05	
102	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Подвижные игры.	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	https://resh.edu.ru/	24.05	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном

относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.


Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» не ставится

Лист корректировки рабочей программы

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	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 11:29

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 11:30	-