

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 определенные 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 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».

### **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 часа в неделю).**

### **Содержание программы**

№	Приемы и методы обучения	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
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	04.09	
3	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	Повторить технику безопасности на уроках физкультуры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	08.09	
5	Характеристика основных физических качеств	Комплекс утренней гимнастики. Упражнение с предметами Теоретические сведения (силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.09	
6	Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня.	Комплекс ОРУ. Теоретические сведения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.09	
7	Выполнение простейших закаливающих процедур	Упражнение на формирование осанки. Ходьба с продвижением вперед при помощи технических средств (ходунки, коляска)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	18.09	
9	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.09	
10	Развития основных физических качеств	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.09	

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

23	Упражнения на суше и в воде - (суша).	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием ИКТ. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	10.11	
28	Обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бёдер) в плавательном средстве, на мелкой части бассейна.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.11	
30	Инструктаж по Т.Б. ОРУ 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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	20.11	
32	Дыхательные упражнения и	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	24.11	
34	Гимнастика. Организующие команды и приёмы	Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнение. Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	27.11	
35	Комплексы упражнений со скакалками.	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	28.11	
36	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	01.12	
37	Строевые упражнения. Построение в колонну.	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение спрыгиванию и запрыгиванию на горку матов.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	04.12	
38	Строевые упражнения. Расчёт на «первый — второй»	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	08.12	
39	Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекат назад.	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.12	
40	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.12	
41	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	18.12	
43	Ходьба по полу по начертанной линии. Упоры, стойка на коленях.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.12	
45	Развитие координационных способностей. Упражнения для	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания.подвижные игры на воде и	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	25.12	

	формирования свода стопы	сухе.			
46	Ходьба с высоким подниманием бедра. Лазание.	Упражнение на дыхания. Подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	23.01	

	ИКТ. Упражнения на развитие моторики.				
55	Передвижение на лыжах.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбу. Закрепление передвижению на лыжах. Комплекс упражнений при косолапости.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	29.01	
57	Техника ходьбы ступающим шагом	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Закрепить технику ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	02.02	
59	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	Комплекс ОРУ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	05.02	
60	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	06.02	
61	Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	09.02	
62	Упражнения в равновесии. Передвижение по гимнастической стенке.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.02	
63	Гимнастические упражнения прикладного характера	Упражнения на матах	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.02	
65	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Комплекс ОРУ. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.02	
66	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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 83лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	11.03	
74	Обучение игры «Мяч через сетку».	Комплекс УТГ. Строевые упражнение. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	12.03	
75	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	15.03	
76	Ритмические и танцевальные упражнения.. Комбинации из различных эстафет.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.03	
78	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.03	
79	Коррекционные упражнения Ходьба вперёд по гимнастической скамейке.	Специально беговые упражнения. Подвижные игры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	08.04	
83	Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	15.04	
86	Бег с переходом на ходьбу.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	16.04	
87	Обучение игре «Русская лапта». Дыхательная гимнастика.	Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнений. Обучение игре «Русская лапта».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	19.04	
88	Челночный бег 3*10. Упражнения на расслабления.	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	22.04	
89	Подвижная игра «Охотники и утки». Фитбол-гимнастика.	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	23.04	
90	Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	29.04	
	Развитие скоростных способностей. История Олимпийского движения.	Бег на результат (30, 60 м).круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	03.05	
94	Подбрасывание мяча вверх до	Комплекс общеразвивающих упражнений.Подбрасывание мяча	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	06.05	

	определенного ориентира.	вверх до определённого ориентира.			
95	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	14.05	
99	Коррекционные упражнения Прыжок в высоту до определённого ориентира	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения. Прыжки	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	17.05	
100	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	Познакомиться с техническими элементами борьбы. Комплекс ОРУ	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	20.05	
101	Развития основных физических качеств	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	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**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 03.10.2023 - 11:30	-