

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 ГУО 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

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» (вариант 6.4)

- 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.
- Авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждения VIII вида подготавильный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013 г.;

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в основной 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 урока по адаптированной 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.

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-кинестетических 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.

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 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.

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 здоровье сберегающую 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.

Учебно-тематический план по АФК (1 год обучения)

Рабочая программа рассчитана на 99 часов (3 час в неделю)

**Содержание программы
Распределение программного материала**

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во часов |
|----------|------------------------------------|--------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | 25 |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 3. | Подвижные игры | 26 |
| 4. | Легкоатлетические упражнения | 24 |
| 5. | Плавание | 3 |
| | Итого: | 99 |

Календарно-тематическое (поурочное) планирование для 0-го ГУО класса

| № | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся | Электронные цифровые образовательные ресурсы | дата проведения | |
|---|---|---|---|-----------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК. | Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме. ОРУ в движении. | https://resh.edu.ru/ | 05.09 | |
| 2 | Роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по ТБ | Знать требования понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка». | https://resh.edu.ru/ | 06.09 | |
| 3 | Основы знаний по физической культуре. Правила ТБ, личной гигиены | Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК. Знать правила личной гигиены и соблюдению режима дня школьника, ТБ на уроках | https://resh.edu.ru/ | 07.09 | |
| 4 | Элементы строевой подготовки. Основные ИП и движения головы, рук и ног. | Применять на практике полученные знания, выполнять элементы строевой подготовки. | https://resh.edu.ru/ | 12.09 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|
| 5 | Элементы строевой подготовки. Упражнения с предметами и без предметов | Выполнять элементы строевой подготовки. Перестроение в шеренгу, колонну Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйся», «Смирно», расчет по порядку, рапорт. | https://resh.edu.ru/ | 13.09 | |
| 6 | Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног. | Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. | https://resh.edu.ru/ | 14.09 | |
| 7 | Выполнение упражнений без предметов. Подвижные игры на развитие равновесия. | Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. | https://resh.edu.ru/ | 19.09 | |
| 8 | Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату. | Выполнять упражнения по команде учителя, передвигаться с преодолением препятствий | https://resh.edu.ru/ | 20.09 | |
| 9 | Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча. | Знать и применять на практике технику безопасности при метании, выполнять построение, расчет и повороты | https://resh.edu.ru/ | 21.09 | |
| 10 | Обучение технике метания малого мяча. | Метать мяч на дальность с места | https://resh.edu.ru/ | 26.09 | |
| 11 | Дисциплины, входящие в л/а | ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. | https://resh.edu.ru/ | 27.09 | |
| 12 | Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча. | Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность. | https://resh.edu.ru/ | 28.09 | |
| 13 | Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча в вертикальную цель. | Выполнять построение, расчет и повороты | https://resh.edu.ru/ | 03.10 | |
| 14 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Знать игры в которых используется мяч, правила игры «Ловишка», «Вышибалы». | https://resh.edu.ru/ | 04.10 | |
| 15 | Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цель. | Метать на определенное расстояние | https://resh.edu.ru/ | 05.10 | |
| 16 | Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча на дальность. | Метать мяч на дальность с места | https://resh.edu.ru/ | 10.10 | |
| 17 | Командные подвижные игры | Знать, правила игры понимать, что значит команда | https://resh.edu.ru/ | 11.10 | |
| 18 | Метание малого мяча на дальность. | Метать мяч на дальность с места | https://resh.edu.ru/ | 12.10 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-------|--|
| | | | | | |
| 19 | Элементы строевой подготовки. Преодоление полосы препятствий. | Передвигаться с преодолением различных препятствий | https://resh.edu.ru/ | 17.10 | |
| 20 | Передвижение с преодолением различных препятствий. | Передвигаться с преодолением различных препятствий | https://resh.edu.ru/ | 18.10 | |
| 21 | Теоретические сведения о спортивных и подвижных играх. ОРУ с мячами. | Узнавать спортивные игры с мячом | https://resh.edu.ru/ | 19.10 | |
| 22 | Спортивные игры с мячом. | Узнавать спортивные игры с мячом | https://resh.edu.ru/ | 24.10 | |
| 23 | Игры в школьной программе. ТБ | Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, | https://resh.edu.ru/ | 25.10 | |
| 24 | Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами | Выполнять построение, расчет и повороты | https://resh.edu.ru/ | 26.10 | |
| 25 | Правила ТБ на уроках гимнастики. | Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культуры и гимнастики. Построение и перестроение, смыкание и размыкание. | https://resh.edu.ru/ | 07.11 | |
| 26 | Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений. | Выполнять построение, расчет и повороты, выполнять акробатические упражнения | https://resh.edu.ru/ | 08.11 | |
| 27 | Выполнение упоров, седы, группировок, перекатов. | Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры. | https://resh.edu.ru/ | 09.11 | |
| 28 | Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов. | Выполнять различные хваты | https://resh.edu.ru/ | 14.11 | |
| 29 | Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный | Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнять различные хваты | https://resh.edu.ru/ | 15.11 | |
| 30 | Элементы строевой подготовки. Обучение выполнению упражнений в равновесии | Преодолевать различные препятствия - выполнять упражнения в равновесии | https://resh.edu.ru/ | 16.11 | |
| 31 | Выполнение упражнений в равновесии. | Выполнять упражнения в различных висах. Лазании, перелезании, упражнения в равновесии. | https://resh.edu.ru/ | 21.11 | |
| 32 | ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами. Упор | Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: | https://resh.edu.ru/ | 22.11 | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|
| | сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях. | | | | |
| 33 | Сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. | Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры. | https://resh.edu.ru/ | 23.11 | |
| 34 | ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей. | разминка на матах, техника выполнения группировки. Повторение перекатов, подвижная игра «Пужбол» | https://resh.edu.ru/ | 28.11 | |
| 35 | ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный). | Выполнять упражнения в различных висах. | https://resh.edu.ru/ | 29.11 | |
| 36 | Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и смешанные висы. ОРУ для мышц плечевого пояса. | Закрепить правила подвижной игры «Совушка». | https://resh.edu.ru/ | 30.11 | |
| 37 | Гимнастические упражнения прикладного характера | Проведение разминки на матах, повторение перекатов. | https://resh.edu.ru/ | 05.12 | |
| 38 | Преодоление различных препятствий произвольным способом | Повторение перекатов, повторение разминки на матах, подвижная игра «Удочка». | https://resh.edu.ru/ | 06.12 | |
| 39 | Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения со сменой направления. | Проведение разминки на сохранение правильной осанки. | https://resh.edu.ru/ | 07.12 | |
| 40 | Строевые упражнения. Лазание. Перелезания | Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Лазания, перелезания, упражнения в равновесии. | https://resh.edu.ru/ | 12.12 | |
| 41 | Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча». | правилам игры в «Бочча» - владеть мячом | https://resh.edu.ru/ | 13.12 | |
| 42 | Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель. | Комплекс ОРУ, выполнять остановку, передачу и ловлю мяча, выполнять бросок по воротам | https://resh.edu.ru/ | 14.12 | |
| 43 | Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке мяча. | Взаимодействовать с другими учащимися (игроками) | https://resh.edu.ru/ | 19.12 | |
| 44 | Взаимодействие игроков в парах, | Комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить | https://resh.edu.ru/ | 20.12 | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|-------|--|
| | тройках. | перекатов в положении лёжа в разные стороны. | | | |
| 45 | Выполнение прокатывания и остановки мяча. | Иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча « бочча». | https://resh.edu.ru/ | 21.12 | |
| 46 | Элементы строевой подготовки. Взаимодействие игроков | Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения, закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 26.12 | |
| 47 | Взаимодействие игроков. Бросок по воротам. | Взаимодействовать с другими учащимися (игроками) | https://resh.edu.ru/ | 27.12 | |
| 48 | Выполнение броска по воротам. | Комплекс общеразвивающих упражнений, разновидности ходьбы. | https://resh.edu.ru/ | 28.12 | |
| 49 | Выполнения упражнений с мячами. Подвижные игры на развитие внимания | Комплекс общеразвивающих упражнений, разновидности ходьбы. Подвижная игра «Горячий мяч» | https://resh.edu.ru/ | 09.01 | |
| 50 | Выполнения упражнений с гимнастическими палками. Подвижные игры на развитие пространственного ориентирования | Комплекс общеразвивающих упражнений, разновидности ходьбы. Подвижная игра «Запрещенное движение» | https://resh.edu.ru/ | 10.01 | |
| 51 | Комплекс упражнений на формирование осанки. | Комплекс упражнений для ног и рук, разновидности ходьбы. | https://resh.edu.ru/ | 11.01 | |
| 52 | Игры на развитие общей подвижности | Комплекс упражнений для ног и рук, разновидности ходьбы. Подвижная игра «Напольный теннис» | https://resh.edu.ru/ | 16.01 | |
| 53 | Бочча. Изучение правил игры, техники броска | Комплекс упражнений для ног и рук, разновидности ходьбы. Иметь представление о правилах игры в «бочча». | https://resh.edu.ru/ | 17.01 | |
| 54 | ОРУ с мячами для игры в бочча. Комплекс упражнения для улучшения мозгового кровообращения. | Комплекс упражнений, разновидности ходьбы, специальные упражнения. | https://resh.edu.ru/ | 18.01 | |
| 55 | Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения. | Разновидности ходьбы, специальные упражнения. Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве | https://resh.edu.ru/ | 23.01 | |
| 56 | Подвижная игра «снайпер», «два мороза», упражнения для укрепления мышц спины и живота. | Игры с элементами общеразвивающими упражнениями. Подвижные игры «снайпер», «два мороза». | https://resh.edu.ru/ | 24.01 | |
| 57 | Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», | Комплекс утренней гимнастики. специально беговые упражнения. ходьба по ориентирам. подвижная игра «к деду морозу в гости». | https://resh.edu.ru/ | 25.01 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|-------|--|
| | расчет по порядку, рапорт. | | | | |
| 58 | Подвижная игра «к деду морозу в гости». | Комплекс ОРУ, закрепление упражнений на дыхания. Подвижная игра «к деду морозу в гости». | https://resh.edu.ru/ | 30.01 | |
| 59 | Основные виды передвижения. | Комплекс ору на развитие силы. команда «становись, равняйсь, смирно!» | https://resh.edu.ru/ | 31.01 | |
| 60 | Передвижение в колонне по одному. Передвижение по-пластунски Подвижная игра «Солнышко» | Комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепление упражнений на дыхания. подвижная игра «солнышко». | https://resh.edu.ru/ | 01.02 | |
| 61 | Плавание | История возникновения плавания, правила техника безопасности на воде. | https://resh.edu.ru/ | 06.02 | |
| 62 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 07.02 | |
| 63 | Учебные прыжки в воду | Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 08.02 | |
| 64 | Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца | Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 13.02 | |
| 65 | Движения рук при плавании кролем на груди | Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 14.02 | |
| 66 | Обучение упражнением на правильный захват мяча, своевременное (выпуск его). | Комплекс утренней гимнастики, медленный бег, специально-беговые упражнения. разновидности ходьбы. Обучение упражнением на правильный захват мяча. | https://resh.edu.ru/ | 15.02 | |
| 67 | Обучение технике броска и ловли мячей. Упражнения для улучшения осанки. | комплекс ОРУ, медленный бег с чередованием с ходьбой. разновидность ходьбы, обучение технике броска и ловли мячей. | https://resh.edu.ru/ | 27.02 | |
| 68 | Закрепление технике метания малого мяча с места правой и левой рукой. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. су. специальные беговые упражнения. разнообразные прыжки и многоскоки, броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот» | https://resh.edu.ru/ | 28.02 | |
| 69 | Игры с бросанием, ловлей и метанием Комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, многоскоки, смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). подвижная игра «Метко в цель», «Догони мяч». | https://resh.edu.ru/ | 29.02 | |
| 70 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого назвали – тот и ловит», «Догони мяч». | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого назвали – тот и ловит», «Догони мяч». | https://resh.edu.ru/ | 05.03 | |
| 71 | Передвижение по-пластунски, в | Иметь представление об основных видах передвижения. | https://resh.edu.ru/ | 06.03 | |

| | | | | |
|----|--|---|---|--------|
| | упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом. | | | |
| 72 | Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр. | Подвижные игры с бегом и прыжками «Кошка и мышка», «Быстро по местам». | https://resh.edu.ru/ | 07.03 |
| 73 | Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку | Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы солдаты». | https://resh.edu.ru/ | 12.03 |
| 74 | Движения ног при плавании кролем на груди. | Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 13.03 |
| 75 | Движения головой при выполнении вдоха. Упражнения в равновесии. | Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания. Упражнения на развитие функции опора и равновесия с использованием цилиндра. | https://resh.edu.ru/ | 14.03 |
| 76 | Координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди | Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания (стоя на месте и в сочетании с ходьбой) | https://resh.edu.ru/ | 19.03 |
| 77 | Техника стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. | Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 20.03 |
| 78 | Техника плавание кролем на груди. Движения ног. | Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания (сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. выдохи в воду с поворотом головы на вдох) | https://resh.edu.ru/ | 21.03 |
| 79 | Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 02.04 |
| 80 | Техника плавание кролем на спине. | Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания. | https://resh.edu.ru/ | 03.04 |
| 81 | Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. | Уметь выполнять индивидуальные комплексы корректирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. | https://resh.edu.ru/ | 04..04 |
| 82 | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей | Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений. | https://resh.edu.ru/ | 09.04 |
| 83 | Упражнения для развития | Выполнять упражнения под счет учителя. | https://resh.edu.ru/ | 10.04 |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-------|--|
| | вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. | | | | |
| 84 | Упражнения для формирования свода стопы | Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения. Закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны. | https://resh.edu.ru/ | 11.04 | |
| 85 | Метание малого мяча. ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей. | Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча | https://resh.edu.ru/ | 16.04 | |
| 86 | Техника метания малого мяча в вертикальную цель | Иметь представление о технике метании малого мяча в различные цели | https://resh.edu.ru/ | 17.04 | |
| 87 | Техника метания малого мяча в горизонтальную цель | Иметь представление о технике метании малого мяча в различные цели | https://resh.edu.ru/ | 18.04 | |
| 88 | Техника метания малого мяча на заданное расстояние | Уметь выполнять правильный захват малого мяча | https://resh.edu.ru/ | 23.04 | |
| 89 | Техника метания малого мяча в вертикальную цель, на дальность | Беговые упражнения. | https://resh.edu.ru/ | 24.04 | |
| 90 | Передвижение в коляске разного типа. | Беговые упражнения. | https://resh.edu.ru/ | 25.04 | |
| 91 | Эстафеты с мячами. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | Разные эстафеты | https://resh.edu.ru/ | 30.04 | |
| 92 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | https://resh.edu.ru/ | 02.05 | |
| 93 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | https://resh.edu.ru/ | 07.05 | |
| 94 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | https://resh.edu.ru/ | 08.05 | |
| 95 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | https://resh.edu.ru/ | 14.05 | |
| 96 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | https://resh.edu.ru/ | 15.05 | |
| 97 | Подвижные игры с элементами футбола. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | https://resh.edu.ru/ | 16.05 | |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------------|---|---|-------|--|
| 98 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | https://resh.edu.ru/ | 21.05 | |
| 99 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | https://resh.edu.ru/ | 22.05 | |
| 100 | (Резервный урок) | | | 23.05 | |

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.

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 13:30

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

| Nº | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
|----|----------------|-------------------|---|-----------|
| 1 | Мартынова Л.Р. | |  Подписано 03.10.2023 - 13:31 | - |