

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

Утверждено  
Протоколом педагогического совета  
От «29» августа 2022 г.  
Приказ № 98-о от «31» августа 2022 г.  
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»  
\_\_\_\_\_ Мартынова Л.Р

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для **2 КОРРЕКЦИОННОГО** класса  
**3** часа в неделю; **102** часа в год  
Составитель: **Миниханов Н.А., учитель первой категории**

Согласовано

Зам.директора по УР \_\_\_\_\_ И.Б. Шарифуллина

Рассмотрено

На заседании ШМО, протокол № 1 от « 26 » августа 2022 г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ Л.Ю.Сайфутдинова

г. Альметьевск, 2022 г.

## **Пояснительная записка.**

### **Рабочая программа разработана на основе:**

- Закона РФ «Об образовании» № 273-ФЗ Принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для учащихся с ОВЗ, утвержденного приказом МО и науки РФ от 19.12.2014г., №1598
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования (ПРАООП)на основе ФГОС для обучающихся с ОВЗ ( вариант 6.3)
- Концепции специальных федеральных государственных образовательных стандартов для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2009 г;
- Авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждения VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013 г.;
- Образовательной программы ГБОУ «Альметьевская школы-интерната для детей ограниченными возможностями здоровья»
- Учебного плана Альметьевской школы интернат на 2022-2023 учебный год;
- Положения о структуре, порядке разработки с утверждением рабочих программ учебных курсов, предметов дисциплин в Альметьевской школе интернат;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.
- Санитарно-эпидемиологические требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённых постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года №26.

Общей **целью** образования в области **физической культуры** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи** физического воспитания 2 коррекционного класса:

- -Коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- -Развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- -Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- -Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- -Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- - выработку представлений об основных видах спорта;
- - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы НОО обеспечивает достижение умственноотсталыми обучающимися с НОДА двух видов результатов: *личностных и предметных*.

**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.

**Предметные результаты** освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью и НОДА, не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП НОО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью и НОДА. Отсутствие достижения этого уровня по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы. В соответствии с этим содержание ориентируется на достижение следующих:

**Требования к уровню подготовки учащихся 2 коррекционного класса**

*В результате изучения физической культуры ученик должен*  
**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### **уметь**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (8-10 упражнений) на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- вести контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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

## Содержание программы

### Распределение программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		2 класс
1.	Гимнастика	26
2.	Лёгкая атлетика	19
3.	Подвижные игры	25
4.	Лыжная подготовка	12
5.	Плавание	12
6.	Национальная Татарская борьба на поясах «Куреш»	8
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 2 коррекционного класса

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения	
				План	факт
1	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ.	Подготовить спортивную форму		
2	Освоение строевых упражнений.	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры .Размыкание и смыкание приставными шагами.	Подготовить спортивную форму		
3	Строевые упражнения.	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.	Подготовить спортивную форму		
4	Перестроение из шеренги по 1 по 2, из колонны по 1, по 2.	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	Подготовить спортивную форму		
5	Удержание тела в висе на перекладине.	Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнение. Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости.	Подготовить спортивную форму		
6	Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости.	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	Подготовить спортивную форму		
7	Бег с изменением направления.	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	Подготовить спортивную форму		
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.	Подготовить спортивную форму		
9	Спрыгивание и запрыгивание на горку матах.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Подготовить спортивную форму		
10	Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	Подготовить спортивную форму		
11	Преодоление бегом препятствий.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Рассказать что такое физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	Подготовить спортивную форму		
12	Физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Дыхательные упражнения дляформирование правильной осанки.	Подготовить спортивную форму		

13	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	Подготовить спортивную форму		
14	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта.	Подготовить спортивную форму		
15	Техника низкого старта с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	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. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Подготовить спортивную форму		
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. Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	Подготовить спортивную форму		
17	Техника прыжка в длину с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на плоскостопию.	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».	Подготовить спортивную форму		
18	Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». Упражнения для плечевого пояса.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».	Подготовить спортивную форму		
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 УГГ.	Подготовить спортивную форму		
20	подготовительные упражнения для освоения с водой	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
21	учебные прыжки в воду	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
22	комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
23	движения рук при плавании кролем на груди	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
24	движения ног при плавании кролем на груди. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
25	движения головой при выполнении вдоха	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		

26	координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
27	стартового прыжка. упражнения для освоения с водой.	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
28	техника плавание кролем на груди. движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. выдох в воду с поворотом головы на вдох.	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.	Подготовить спортивную форму		
29	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.	Подготовить спортивную форму		
30	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Подготовить спортивную форму		
31	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры .Размыкание и смыкание приставными шагами.	Подготовить спортивную форму		
32	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.	Подготовить спортивную форму		
33	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.	Подготовить спортивную форму		
34	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости.	Подготовить спортивную форму		
35	Комплексы упражнений со скакалками.	Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	Подготовить спортивную форму		
36	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.	Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.	Подготовить спортивную форму		
37	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение спрыгиванию и запрыгиванию на горку матов.	Подготовить спортивную форму		
38	Передвижение на четвереньках по полу	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления	Подготовить		



	по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	плечевого пояса.	спортивную форму		
39	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.	Подготовить спортивную форму		
40	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Подготовить спортивную форму		
41	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Подготовить спортивную форму		
42	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Подготовить спортивную форму		
43	Ходьба по полу по начертанной линии.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Подготовить спортивную форму		
44	“насос”, “пятнашки с поплавками”	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания. подвижные игры на воде и суше.	Подготовить спортивную форму		
45	“караси и щуки	комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания. подвижные игры на воде и суше.	Подготовить спортивную форму		
46	Ходьба с высоким подниманием бедра,	упражнений на дыхания. подвижные игры	Подготовить спортивную форму		
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 разученных в 3 классе. Провести эстафету.	Подготовить спортивную форму		
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.	Подготовить спортивную форму		
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».	Подготовить спортивную форму		1
50	Техника ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.	Подготовить спортивную		

	Комплекс упражнений на формирование равновесия.	Закрепить технику поворота переступанием с горы. Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».	форму		
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.	Подготовить спортивную форму		
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.	Подготовить спортивную форму		
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.	Подготовить спортивную форму		
54	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.	Комплекс упражнений для рук и ног. Разновидности ходьбы. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	Подготовить спортивную форму		
55	<b>Передвижение на лыжах.</b>	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбу. Закрепление передвижению на лыжах. Комплекс упражнений при косолапости.	Подготовить спортивную форму		
56	Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Обучение технике ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Подготовить спортивную форму		
57	Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Закрепить технику ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Подготовить спортивную форму		
58	Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Совершенствование технике ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Подготовить спортивную форму		
59	история возникновения борьбы «куреш» с использованием икт	познакомиться правилами борьбы куреш. комплекс ору	Подготовить спортивную форму		
60	понятие стоек при борьбе высокая, средняя, низкая с использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Подготовить спортивную форму		
61	понятие стоек при борьбе атакующая, защитная с использованием икт.	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Подготовить спортивную форму		

62	понятие стоек при борьбе левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Подготовить спортивную форму		
63	понятие движения «куреш» шагами, с подставлением ноги. использованием икт	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Подготовить спортивную форму		
64	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	Подготовить спортивную форму		
65	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Подготовить спортивную форму		
66	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подготовить спортивную форму		
67	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	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.	Подготовить спортивную форму		
68	Техника метание малого мяча с расстоянии 2-6 м.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Подготовить спортивную форму		
69	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.	Подготовить спортивную форму		
70	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.	Подготовить спортивную форму		
71	Техника ловля и передача мяча в парах.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий 83лишней». Развитие скоростно-силовых способностей.	Подготовить спортивную форму		
72	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.	Подготовить спортивную форму		
73	Обучение игры «Мяч через сетку».	Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку».	Подготовить спортивную форму		
74	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.	Подготовить спортивную форму		
75	Комбинации из различных эстафет.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения.	Подготовить		

		Комбинации из различных эстафет.	спортивную форму		
76	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	Подготовить спортивную форму		
77	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	Подготовить спортивную форму		
78	Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	Специально беговые упражнения. Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.	Подготовить спортивную форму		
79	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 упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Подготовить спортивную форму		
80	Прыжки в парах через препятствия.	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.	Подготовить спортивную форму		
81	Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.	Подготовить спортивную форму		
82	Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».	Подготовить спортивную форму		
83	Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек. Упражнения для укрепления мышечного тонуса.	Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек.	Подготовить спортивную форму		
84	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.	Подготовить спортивную форму		
85	Бег с переходом на ходьбу.	Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу	Подготовить спортивную форму		
86	Обучение игре «Русская лапта». Дыхательная гимнастика.	Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение игре «Русская лапта».	Подготовить спортивную форму		
87	Челночный бег 3*10. Упражнения на расслабления.	Комплекс УГГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры.	Подготовить спортивную форму		
88	Подвижная игра «Охотники и утки».	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».	Подготовить		

	Фитбол-гимнастика.		спортивную форму		
89	Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	Комплекс УТГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».	Подготовить спортивную форму		
90	Закрепление встречной эстафеты.	Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.	Подготовить спортивную форму		
91	Развитие скоростных способностей. История Олимпийского движения.	Бег на результат (30, 60 м).круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Подготовить спортивную форму		
92	Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	Подготовить спортивную форму		
93	Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Комплекс общеразвивающих упражнений.Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.	Подготовить спортивную форму		
94	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	Подготовить спортивную форму		
95	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.	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.	Подготовить спортивную форму		
96	Техника метание малого мяча с расстоянии 2-6 м.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.	Подготовить спортивную форму		
97	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.	Подготовить спортивную форму		
98	понятие повороты «куреш»: налево-вперед, направо-назад	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Подготовить спортивную форму		
99	понятие повороты «куреш»: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180°).	познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору	Подготовить спортивную форму		
101	понятие повороты «куреш»: налево-вперед, направо-назад	комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	Подготовить спортивную форму		
102	подвижные игры. Задание на летние каникулы.	освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в	Подготовить спортивную		

		пространстве.	форму		
--	--	---------------	-------	--	--

## 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»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Лист корректировки рабочей программы

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

[illegible]