

**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» сентября 2022 г.
Директор ГБОУ «Альметьевская школы – интернат»
_____ Мартынова Л.Р.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для **2 КОРРЕКЦИОННОГО** класса
1 часа в неделю; **30** часов 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	6
2.	Лёгкая атлетика	9
3.	Подвижные игры	5
4.	Лыжная подготовка	2
5.	Плавание	2
6.	Национальная Татарская борьба на поясах «Куреш»	2
	Итого	30

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. Освоение строевых упражнений. Строевые упражнения.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ. Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры. Размыкание и смыкание приставными шагами. Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.	Подготовить спортивную форму		
2	Перестроение из шеренги по 1 по 2, из колонны по 1, по 2. Удержание тела в висе на перекладине. Упражнения с предметами и без них на развитие гибкости.	Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением. Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости. Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.	Подготовить спортивную форму		
3	Бег с изменением направления. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед. Спрыгивание и запрыгивание на горку матах.	Упражнение на формирование осанки. 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. Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.	Подготовить спортивную форму		
4	Упражнения для укрепления плечевого пояса. Преодоление бегом препятствий. Физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Рассказать что такое физическая культура у древних народов. Подвижные игры. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки.	Подготовить спортивную форму		
5	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками. Техника низкого старта с использованием ИКТ. Упражнения на формирование осанки.	Специально беговые упражнения. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Строевые упражнения. Обучение технике низкого старта. 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		

6	<p>Техника бега на короткие дистанции с использованием ИКТ. Упражнения на коррекцию бега.</p> <p>Техника прыжка в длину с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на плоскостопию.</p> <p>Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели». Упражнения для плечевого пояса.</p>	<p>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</p> <p>Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».</p>	Подготовить спортивную форму		
7	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».</p> <p>подготовительные упражнения для освоения с водой</p> <p>учебные прыжки в воду</p>	<p>Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности в подвижных играх на материале легкой атлетики, футбола, оказание первой помощи. Комплекс УГГ.</p> <p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p> <p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p>	Подготовить спортивную форму		
8	<p>комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца</p> <p>движения рук при плавании кролем на груди</p> <p>движения ног при плавании кролем на груди. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p>	<p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p> <p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p> <p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p>	Подготовить спортивную форму		
9	<p>движения головой при выполнении вдоха</p> <p>координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой</p> <p>стартового прыжка. упражнения для освоения с водой.</p>	<p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p> <p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p> <p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p>	Подготовить спортивную форму		
10	<p>техника плавание кролем на груди. движения ног: 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.</p> <p>плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.</p> <p>Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.</p>	<p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p> <p>комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. закрепление упражнений на дыхания.</p> <p>Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.</p>	Подготовить спортивную форму		

11	<p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Основная стойка. Строевые упражнения. Повторить технику безопасности на уроках физкультуры .Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Строевые упражнения. Перестроение в шеренгу, колонну. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Подсчёт частоты сердечных сокращений.</p> <p>Медленный бег. Строевые упражнения. Комплекс на профилактику осанки. Разновидности ходьбы с изменением.</p>	Подготовить спортивную форму		
12	<p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.</p> <p>Комплексы упражнений со скакалками.</p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.</p>	<p>Комплекс утренней гимнастики. Специальные упражнения. Упражнение с предметами и без них на развитие гибкости.</p> <p>Комплекс ОРУ. Специально беговые упражнения. Закрепить бег с изменением направления.</p> <p>Упражнение на формирование осанки. Прыжки на двух ногах на месте, с поворотами, с продвижением вперед.</p>	Подготовить спортивную форму		
13	<p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.</p> <p>Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).</p> <p>Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p>	<p>Упражнения на гибкость. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение прыгиванию и запрыгиванию на горку матов.</p> <p>Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.</p> <p>Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Преодоление бегом препятствий.</p>	Подготовить спортивную форму		
14	<p>В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.</p> <p>Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.</p>	<p>Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.</p> <p>Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.</p> <p>Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса.</p>	Подготовить спортивную форму		

15	<p>Ходьба по полу по начертанной линии. “насос”, “пятнашки с поплавками” “караси и щуки</p>	<p>Медленный бег. Разновидности ходьбы. Упражнения для укрепления плечевого пояса. комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания. подвижные игры на воде и суше. комплекс ору. специальные упражнения для занятия плаванием. закрепление упражнений на дыхания. подвижные игры на воде и суше.</p>	Подготовить спортивную форму		
16	<p>Ходьба с высоким подниманием бедра, Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения для коррекции шаговых движений. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.</p>	<p>упражнений на дыхания. подвижные игры 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. 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.</p>	Подготовить спортивную форму		
17	<p>Переноска лыж. Подвижная игра «Лучшие стрелки» Техника ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование равновесия. Закрепить технику ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ. Комплекс упражнений на формирование равновесия.</p>	<p>Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом». Разучить технику поворота переступанием с горы. Провести игру «Лучшие стрелки». 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». Закрепить координацию работы рук и ног при ступающем шаге без палок и с палками. Совершенствование техники поворота переступанием с горы.</p>	Подготовить спортивную форму		1

18	<p>Совершенствование техники ступающего шага без палок и с палками с использованием ИКТ.</p> <p>Комплекс упражнений на формирование равновесия.</p> <p>Техника скользящего шага с использованием ИКТ. Упражнения на формирование самостоятельной ходьбы.</p> <p>Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж с использованием ИКТ. Упражнения на развитие моторики.</p>	<p>Совершенствование координацию работы рук и ног при ступающем шаге без палок и с палками.</p> <p>На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м.</p> <p>Комплекс упражнений для рук и ног. Разновидности ходьбы.</p> <p>Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.</p>	Подготовить спортивную форму		
19	<p>Передвижение на лыжах.</p> <p>Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ.</p> <p>Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбу. Закрепление передвижению на лыжах. Комплекс упражнений при косолапости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Обучение технике ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Закрепить технику ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p>	Подготовить спортивную форму		
20	<p>Техника ходьбы ступающим шагом с использованием ИКТ.</p> <p>история возникновения борьбы «куреш» с использованием икт</p> <p>понятие стоек при борьбе высокая, средняя, низкая с использованием икт</p>	<p>Общеразвивающие упражнения. Медленный бег.</p> <p>Совершенствование технике ходьбы ступающим шагом. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>познакомиться правилами борьбы куреш. комплекс ору</p> <p>познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору</p>	Подготовить спортивную форму		
21	<p>понятие стоек при борьбе атакующая, защитная использованием икт.</p> <p>понятие стоек при борьбе левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, использованием икт</p> <p>понятие движения «куреш» шагами, с подставлением ноги. использованием икт</p>	<p>познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору</p> <p>познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору</p> <p>познакомиться с техническими элементами борьбы куреш. комплекс ору</p>	Подготовить спортивную форму		

22	<p>Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.</p> <p>Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».</p>	<p>Медленный бег. Разновидности ходьбы. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.</p> <p>Подвижные игры «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».</p>	Подготовить спортивную форму		
23	<p>Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели.</p> <p>Техника метание малого мяча с расстоянии 2-6 м.</p> <p>Техника броска мяча из-за головы.</p>	<p>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.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>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.</p>	Подготовить спортивную форму		
24	<p>Техника и ловля мяча от груди.</p> <p>Техника ловля и передача мяча в парах.</p> <p>Метание теннисного мяча в парах.</p>	<p>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.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий 83лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	Подготовить спортивную форму		
25	<p>Обучение игры «Мяч через сетку».</p> <p>Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.</p> <p>Комбинации из различных эстафет.</p>	<p>Комплекс УГГ. Строевые упражнения. Медленный бег.</p> <p>Разновидности ходьбы. Обучение игры «Мяч через сетку».</p> <p>Подвижные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи мяча.</p> <p>Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения.</p> <p>Комбинации из различных эстафет.</p>	Подготовить спортивную форму		
26	<p>Комплекс упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Бег 30 метров с использованием ИКТ.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Комбинации из различных эстафет. Комплекс упражнений на развитие гибкости.</p> <p>Бег 30 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.</p> <p>Специально беговые упражнения. Бег на 60 метров с использованием ИКТ. Подвижные игры.</p>	Подготовить спортивную форму		

27	<p>Прыжки в высоту на месте и в движении с касанием подвешенных ориентиров.</p> <p>Прыжки в парах через препятствия. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Высокий старт с касанием пола рукой со стартовым ускорением.</p>	Подготовить спортивную форму		
28	<p>Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».</p> <p>Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек. Упражнения для укрепления мышечного тонуса.</p> <p>Прыжки в длину с места с использованием ИКТ. Комплекс упражнений для ног и туловища.</p>	<p>Упражнения на формирование осанки. Специально беговые упражнения. Подвижные игры «Пустое место», «Ловля парами».</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Медленный бег. Поднимание туловища из положение лёжа за 30 сек.</p> <p>Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину с места с использованием ИКТ.</p>	Подготовить спортивную форму		
29	<p>Бег с переходом на ходьбу.</p> <p>Обучение игре «Русская лапта».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Челночный бег 3*10. Упражнения на расслабления.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности бега и ходьбы. Бег с переходом на ходьбу</p> <p>Упражнение на формирование осанки. Разновидности ходьбы. Специально беговые упражнения. Обучение игре «Русская лапта».</p> <p>Комплекс УТГ. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Подвижные игры.</p>	Подготовить спортивную форму		
30	<p>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Фитбол-гимнастика.</p> <p>Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».</p> <p>Закрепление встречной эстафеты.</p>	<p>Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Охотники и утки».</p> <p>Комплекс УТГ. Специально беговые упражнения. Подвижная игра «Школа мяча», «Круговая лапта».</p> <p>Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей.</p>	Подготовить спортивную 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
