

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа-интернат,  
реализующая адаптированные образовательные программы»**

**Принята**

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 31 августа 2023 года

**Утверждена**

приказом ГБОУ ЛО

«Подпорожская школа-интернат»

№ 120 от 01 сентября 2023 года

**Адаптированная рабочая общеобразовательная программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
3 класс  
на 2023– 2024 учебный год**

Ответственный за реализацию программы  
Учитель высшей квалифицированной категории  
Костюнина Юлия Валерьевна

г.Подпорожье  
2023 год

## Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Место предмета в учебном плане.
3. Планируемые результаты освоения программы.
4. Содержание программы.
5. Система оценки достижения планируемых результатов.
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Лист внесения изменений.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ №1026 от 24.11.2022 года в соответствии с ФГОС для обучающихся с УО. В системе предметов образовательной школы курс «Физическая культура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Основная цель изучения физкультуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета**

Разнородность состава обучающихся, воспитанников начального звена по психических, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

### **Психолого-педагогическая характеристика**

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся, воспитанников.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития.

У многих обучающихся наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, замечено отставание в росте, весе, непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях, проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В классах имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода. Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальную специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС- для них важен особый охранительный режим, исключающий перегрузки.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной

группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Организация уроков по физкультуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или

	физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе А относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
«Б»	К специальной группе Б относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

### Рекомендуемые виды упражнений при различных заболеваниях

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха

Заболевания почек (нефрит, пелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется, укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин -первый год обучения, 10-15 мин - второй и последующий годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т. д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

### **Особенности обучения**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию. Хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребенка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся с УО позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- Обязательность непрерывности коррекционно – развивающего процесса, реализуемого через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- Раннее получение специальной помощи средствами образования.
- Психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и учениками;
- Психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- Постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся, воспитанников с легкой УО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- Увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 12 лет;
- Наглядно – действенный характер содержания образования;
- Упрощение системы учебно – познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- Введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации, социально – бытовых навыков.
- Специальное обучение «переносу» сформированных знаний, умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- Обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- Необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- Обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- Стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

## **2. Место предмета в учебном плане**

Данная программа адресована обучающимся 3 класса ГКОУ ЛО «Подпорожская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы».

Программа рассчитана на 1 год.

Объём учебного времени: 102 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане,



которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися, воспитанниками. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

### 3. Планируемые результаты освоения программы

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

**Предметные результаты** освоения учебного предмета адаптивная физическая культура на конец обучения в младших классах:

#### Минимальный уровень:

- представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

#### Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные учебные действия	осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
	самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
	готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.
Коммуникативные учебные действия	вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
	обращаться за помощью и принимать помощь;
	слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

	договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).
Регулятивные учебные действия	адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
	принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
	активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
	соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.
Познавательные учебные действия	выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
	делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
	пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
	наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

#### 4. Содержание программы

В программе по физической культуре в 3 классе выделяют следующие разделы:

##### **Основы знаний**

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Лёгкая атлетика** (ходьба, бег, прыжки, метание)

**Гимнастика** (строевые упражнения, лазанье, равновесие, упражнения с предметами, упражнения без предметов)

**Лыжная подготовка.**

**Подвижные игры** (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием)

Содержание курса соответствует требованиям, предъявляемым Федеральным компонентом. Рабочая программа составлена на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>1 четверть.</b>	<b>25ч.</b>
<b>1.</b>	Основы знаний.	в процессе урока
<b>2.</b>	Легкая атлетика.	20ч.
<b>3.</b>	Подвижные игры.	5ч.
	<b>2 четверть.</b>	<b>24ч.</b>
<b>1.</b>	Основы знаний.	в процессе урока
<b>2.</b>	Гимнастика.	18ч.
<b>3.</b>	Подвижные игры.	6ч.
	<b>3 четверть.</b>	<b>31ч.</b>
<b>1.</b>	Основы знаний.	в процессе урока
<b>2.</b>	Лыжная подготовка.	17ч.
<b>3.</b>	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	9ч.
<b>4.</b>	Подвижные игры.	5ч.
	<b>4 четверть.</b>	<b>22ч.</b>

1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	19ч.
3.	Подвижные игры.	3ч.
	Итого:102 часа.	

### 5. Система оценки достижения планируемых результатов

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих результатов : личностных и предметных.

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

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

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

## Критерии:

**0 баллов** – действия отсутствуют, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**1 балл** – смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требует оказания помощи.

**2 балла** – преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

**3 балла** – способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

**4 балла** – способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

**5 баллов** – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Для обучающихся 2-9 классов в школе используется 5-балльная система оценки знаний, умений и навыков (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5). Оценка выполнения заданий производится по 5 балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

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-двух 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.

**Самостоятельность применения усвоенных знаний.**

**Жизненные компетенции:**

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- укреплять и сохранять здоровье на протяжении всей жизни;
- самостоятельно подобрать упражнения для утренней гимнастики.

## **6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**Основные технологии обучения:**

- лично-ориентированные;
- деятельностный подход;
- уровневая дифференциация;
- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

**Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:**

- Беседа (диалог).
- Самостоятельная работа.
- Подвижные игры.
- Работа со спортивным инвентарём.
- Рассказ.
- Просмотр видеофильмов, видеороликов о спорте.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.**

- Мячи
- Скакалки
- Компьютер
- Музыкальный центр
- Аудиозаписи

- Маты
- Кегли
- Лыжи

**Список литературы:**

**Основная:** Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под ред. И.М. Бгажноковой, 0-4 кл. – М.: «Просвещение», 2013 г.

**Дополнительная:** Коррекционная педагогика. Научно-методический журнал 6(18), 2006г. Редактор-составитель Орехова Г.А.

### 7. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цели урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		Формы и виды контроля
					Предметные	БУД	
<b>1 четверть.</b>							
<b>Основы знаний.</b>		Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.					
1	01.09	<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба до различных ориентиров.	Дать представление о разделе лёгкая атлетика и видах ходьбы.	Проводит инструктаж по ТБ. Проводит построение. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку.	Научатся ходить в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -правильно выполнять движения при ходьбе <b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л</b> -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)



2-3	05.09 07.09	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с места.	Учить метанию малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Построение класса. Разминка. Объясняет технику выполнения метания мяча. Показ. Самостоятельное выполнение.	Освоят технику метания малого мяча в цель.	<b>Р</b> -умение технически правильно выполнять двигательные действия <b>П</b> -правильно выполнять движения при метании малого мяча <b>К</b> -выражают готовность слушать собеседника и вести диалог <b>Л</b> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
4-6	08.09 12.09 14.09	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.	Обучать технике метания малого мяча из-за спины через плечо на дальность с места.	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику метания малого мяча на дальность.	<b>Р</b> -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место <b>П</b> -правильно выполнять движения при метании малого мяча <b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
7-9	15.09 19.09 21.09	Прыжок в длину с места (на результат)	Сформировать умения и навыки в прыжках в длину. Вызвать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятиям спортом.	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о технике выполнения. Показ.	Выполнять контрольный норматив	<b>Р</b> -научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П</b> -правильно выполнять движения при прыжке в длину способом согнув ноги <b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Контрольный норматив

10-11	22.09 26.09	Бег на скорость до 30м.	Развитие физических качеств обучающихся. Способствовать повышению уровня быстроты посредством легкоатлетических упражнений.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Бег на время и на скорость. Подведение итогов.	Научатся распределять свои силы во время бега.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П</b> -правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 40 м <b>К</b> -дифференцированно использовать разные виды бега <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
12-13	28.09 29.09	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15м.	Обучать прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед.	Рассказ учителя о видах прыжков. Совместная работа учителя и ученика. Самостоятельное выполнение прыжков.	Освоят технику прыжковых упражнений.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -правильно выполнять основные движения в прыжках <b>К</b> -научатся вступать в диалог и поддерживать его <b>Л</b> -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Групповой контроль.
14-16	03.10 05.10 06.10	Понятие высокий старт.	Формировать первоначальное представление о технике выполнения высокого старта. Обучать технике высокого старта.	Рассказ учителя о понятии высокий старт. Изучение команд. Работа в парах. Выполнение бега с высокого старта. Первичное закрепление материала.	Узнают о понятии высокий старт. Освоят технику выполнения высокого старта.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -научатся использовать команды (на старт, внимание, марш) в высоком старте <b>К</b> -научатся вступать в диалог и поддерживать его <b>Л</b> -оказание бескорыстной помощи своим	Оценка выполнения высокого старта.

						сверстникам	
17	10.10	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия.	Разучить комплекс упражнений.	Вступительная беседа. Сообщение темы урока. Объяснение нового материала. Показ. Выполнение. Оценка деятельности.	Научатся выполнять по показу.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -научатся выполнять по показу <b>К</b> -научатся вступать в диалог и поддерживать его <b>Л</b> -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
18-19	12.10 13.10	Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности (без предметов; в движении; в кругу)	Разучить комплекс упражнений.	Вступительная беседа. Сообщение темы урока. Объяснение нового материала. Показ. Выполнение. Оценка деятельности.	Научатся выполнять по показу.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -научатся выполнять по показу <b>К</b> -научатся вступать в диалог и поддерживать его <b>Л</b> -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Индивидуальный контроль
20-21	17.10 19.10	Подвижные игры («Два сигнала», «Запрещенное движение»).	Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр. Сохранять и укреплять здоровье.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры.	Научатся соблюдать правила поведения во время подвижных игр.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -научатся играть в подвижные игры <b>К</b> -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л</b> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Тематический контроль

						взаимопомощи и соперничества	
22-23	20.09 24.10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений («Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу»).	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры.	Научатся работать со спортивным инвентарём.	<p><b>Р</b>-научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p><b>П</b>-научатся играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> <p><b>К</b>-научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Л</b>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	Текущий контроль.
24-25	26.10 27.10	Игры с бегом и прыжками («Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»).	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры.	Научатся соблюдать правила поведения во время подвижных игр.	<p><b>Р</b>- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p><b>П</b>-уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p><b>К</b>- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p><b>Л</b>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	Текущий контроль.

**2 четверть.**

26-27	07.11 09.11	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами	Создать условия для формирования у обучающихся, воспитанников умения выполнять лазанье по гимнастической стенке.	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Первичное закрепление материала.	Освоят технику лазанья по гимнастической стенке.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на гимнастической стенке <b>П-</b> применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке <b>К-</b> сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях <b>Л-</b> оказыватьпомощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль
28-29	10.11 14.11	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	Развивать умения выполнять лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	Объяснение нового материала. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику лазанья по гимнастической стенке.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на гимнастической стенке <b>П-</b> применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке <b>К-</b> сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях <b>Л-</b> оказыватьпомощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический (фронтальный) контроль
30	16.11	Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая – по полу).	Познакомить с техникой хождения по гимнастической скамейке. Развивать навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке. Подведение итогов. Оценка	Научатся выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на гимнастической скамейке <b>П-</b> научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук <b>К-</b> сотрудничать с взрослыми и сверстниками	Текущий контроль.

				деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		в разных жизненных и социальных ситуациях <b>Л</b> -оказыватьпомощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
31	17.11	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	Совершенствование освоенных двигательных действий при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.	Построение класса. Повторение изученного материала. Продолжение работы на гимнастической скамейке.Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться на гимнастической скамейке <b>П</b> -научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет <b>К</b> -сотрудничать взрослыми и сверстниками <b>Л</b> -оказыватьпомощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический контроль.
32	21.11	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.	Формировать умения и навыки упражнений на гимнастической скамейке.	Построение класса. Повторение изученного материала. Продолжение работы на гимнастической скамейке.Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться на гимнастической скамейке <b>П</b> -научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола <b>К</b> -сотрудничать со взрослыми и сверстниками <b>Л</b> -оказыватьпомощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль.
33	23.11	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.	Обучить технике выполнения стойке на одной ноге обучающихся, воспитанников.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказать о понятие «равновесие». Показ учителем упражнений.	Смогут выполнить стойку на одной ноге. Проверить друг у друга.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -научатся выполнять основные упражнения в	Взаимопроверка.

				Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.		равновесии <b>К</b> -дифференцированно использовать разные виды равновесия <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
34	24.11	Ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками.	Научить ползать различными способами по гимнастической скамейке.	Построение класса. Повторение изученного материала. Продолжение работы на гимнастической скамейке. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -научатся выполнять основные упражнения в равновесии <b>К</b> -дифференцированно использовать разные виды равновесия <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Индивидуальный контроль
35-36	28.11 30.11	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	Разучить комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение. Показ. Выполнение по показу. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять упражнения по показу.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -научатся выполнять основные упражнения <b>К</b> -дифференцированно использовать разные виды равновесия <b>Л</b> - активно включаться в	Индивидуальный контроль

						общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
37	01.12	Переноска грузов и передача предметов.	Научить переносить различный груз.	Вступительная беседа. Сообщение темы урока. Объяснение нового материала. Показ. Выполнение. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся переносить груз разными способами.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> научатся выполнять основные упражнения <b>К-</b> дифференцированно использовать разные виды равновесия <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Индивидуальный контроль
38-39	05.12 07.12	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	Ознакомить с понятием «опорный прыжок». Обучить правильному отталкиванию от пола при выполнении опорного прыжка через скамейку.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказ о понятии «опорный прыжок». Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Познакомятся с новым понятием опорный прыжок. Научатся выполнять прыжок боком через скамейку.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> применять начальные сведения о выполнении опорного прыжка <b>К-</b> сотрудничать со взрослыми и сверстниками <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Текущий контроль.



40	08.12	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке.	Обучать правильному хвату в вися на гимнастической стенке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся висеть на гимнастической стенке на согнутых руках.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться на гимнастической стенке <b>П-</b> научатся использовать виды висов на гимнастической стенке <b>К-</b> научатся вступать в диалог и поддерживать его <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
41-42	12.12 14.12	Комплексы упражнений с мячами	Совершенствовать технику прыжков со скакалкой. Развивать прыгучесть, ловкость, выносливость, координационные и скоростно-силовые способности.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений со скакалками. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят упражнения со скакалками.	<b>Р-</b> работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место <b>П-</b> научатся использовать скакалки для выполнения упражнений <b>К-</b> развивать опыт взаимодействия со сверстниками <b>Л-</b> формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Текущий контроль.
43	15.12	Комплексы упражнений с обручами.	Разучить комплекс ОРУ с обручами. Познакомить с различными	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса	Освоят упражнения с малыми обручами.	<b>Р-</b> работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место	Текущий контроль.

			вариантами вращения обруча.	упражнений с малыми обручами. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		<b>П-</b> научатся использовать малые мячи для выполнения упражнений <b>К-</b> научатся вступать в диалог и поддерживать его <b>Л-</b> оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
44-45	19.12 21.12	Подвижные игры («Два сигнала», «Запрещенное движение», «Два мороза», «Волк во рву»)	Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр. Сохранять и укреплять здоровье.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> научатся играть в подвижные игры <b>К-</b> научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
46-47	22.12 26.12	Подвижные игры «Совушка-сова», «Найди своё место»	Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр. Сохранять и укреплять здоровье.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> научатся играть в подвижные игры <b>К-</b> научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий контроль.

						доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
48-49	28.12 29.12	Подвижные игры «Повтори движение», «Части тела», «Паровозик».	Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр. Сохранять и укреплять здоровье.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -научатся играть в подвижные игры <b>К</b> -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л</b> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
<b>3 четверть.</b>							
50-51	09.01 11.01	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по технике безопасности. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	Обучать строевым упражнениям в шеренгу с лыжами в руках и на лыжах развивать двигательные способности.	Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Инструктаж по ТБ. Определение лыж (где правая, где левая). Одевание лыж. Выполнение команд. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся строится в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П</b> -уметь правильно передвигаться на лыжах <b>К</b> -управление коммуникацией – адекватно использовать речь <b>Л</b> -проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Проверка знаний ТБ.

52-54	12.01 16.01 18.01	Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	Создать условия для ознакомления со скользящим шагом. Познакомить с техникой выполнения скользящего шага.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ выполнения техники передвижения скользящим шагом. Самостоятельное выполнение передвижения скользящим шагом по лыжне. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику скользящего шага.	<b>Р</b> -умение организовать безопасность, сохранность инвентаря и оборудования, организация мест занятий. <b>П</b> -объяснение своего двигательного опыта; техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
55-57	19.01 23.01 25.01	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Разучить технику подъёма ступающим шагом на склон.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ выполнения техники подъёма ступающим шагом на склон. Самостоятельное выполнение подъёма ступающим шагом на склон. Подведение итогов. Оценка деятельности	Освоят технику подъёма ступающим шагом на склон.	<b>Р</b> -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений <b>П</b> -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий <b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Оценка выполнения подъёмов.

				обучающихся, воспитанников на уроке.		доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
58-60	26.01 30.01 01.02	Спуск с горки в основной стойке.	Разучить технику спуска в основной стойке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Объяснение нового материала. Показ выполнения техники спуска с горки в основной стойке. Самостоятельное выполнение спуска с горки в основной стойке. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику выполнения спуска с горки.	<b>Р</b> -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений <b>П</b> -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий <b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Оценка выполнения спусков.
61-64	02.02 06.02 08.02 09.02	Передвижение на лыжах произвольным способом.	Формировать умения двигаться на лыжах по учебной лыжне.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Самостоятельное выполнение передвижения на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику передвижения на лыжах, двигательные действия.	<b>Р</b> -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений <b>П</b> -усвоят технику передвижения на лыжах <b>К</b> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Индивидуальное выполнение задания.

						взаимопомощи и соперничества	
65-67	13.02 15.02 16.02	Торможение «плугом»	Познакомить с техникой выполнения.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Познакомятся с техникой выполнения торможения плугом.	<b>Р</b> -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений <b>П</b> -усвоят технику торможения плугом <b>К</b> -формирование способам позитивного взаимодействия со сверстниками <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Индивидуальное выполнение задания.
68-69	20.02 22.02	Подвижные игры зимой («Вот так карусель!», «Снегурочка»).	Объяснить правильного использования зимних игр и развлечений на свежем воздухе. Формировать физические двигательные компетенции через игровую деятельность.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр на улице.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П</b> - научатся играть в подвижные игры на улице <b>К</b> -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л</b> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
70-71	27.02 29.02	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки	Разучить комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение	Разучат упражнения для профилактики нарушений осанки	<b>Р</b> - научатся ориентироваться в спортивном зале <b>П</b> -научатся выполнять упражнения самостоятельно <b>К</b> -сотрудничать с	Текущий контроль.

				Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.		взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
72-73	01.03 05.03	Упражнения для профилактики плоскостопия	Повторить инструктаж по ТБ. Разучить упражнения для профилактики плоскостопия	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся к уроку. Объяснение нового материала. Показ учителем. Выполнение по очереди с помощью учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять упражнения самостоятельно	<b>Р</b> -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <b>П</b> - уметь выполнять упражнения по показу и самостоятельно <b>К</b> -дифференцированно использовать разные элементы акробатических упражнений <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Индивидуальный контроль.
74-75	07.03 12.03	Преодоление полосы препятствий	Совершенствовать двигательные умения и навыки	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии. Показ техники выполнения. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Закрепят полученные умения и навыки	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -совершенствовать полученные знания и умения <b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.

76-77	14.03 15.03	Подвижные игры «Лучшие стрелки», «Запрещённое движение», «Пятнашки»	Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр. Сохранять и укреплять здоровье.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> научатся играть в подвижные игры <b>К-</b> научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
78-80	19.03 21.03 22.03	Весёлые эстафеты	Развивать интерес детей к физической культуре на основе игр. Сохранять и укреплять здоровье.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> научатся играть в подвижные игры <b>К-</b> научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
<b>4 четверть.</b>							
81		<b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из шеренги в коллону. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10с.	Повторить инструктаж по ТБ. Совершенствовать координацию при перестроении.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Выполнение перестроения за учителем и вместе с ним. Подведение итогов. Оценка деятельности	Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Освоят технику перестроения из круга в квадрат.	<b>Р-</b> научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П-</b> правильно выполнять виды перестроений <b>К-</b> обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л-</b> проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Устный опрос. Текущий контроль.



				обучающихся, воспитанников.		достижении поставленных целей	
82		Бег в чередовании с ходьбой. Бег 30 метров на время	Развивать скоростно-силовые качества, координацию движений. Научить бегать дистанцию в чередовании с ходьбой.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику выполнения бега в чередовании с ходьбой.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться на спортивной площадке <b>П</b> -правильно выполнять основные движения в беге <b>К</b> -дифференцированно использовать разные виды бега <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
83-85		Челночный бег (3x5м).	Познакомить с техникой челночного бега. Обучить технике челночного бега.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии челночный бег. Показ техники челночного бега. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Познакомятся с понятием «челночный бег». Научатся выполнять челночный бег.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений <b>К</b> -научатся вступать в диалог и поддерживать его <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль.
86-88		Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).	Сформировать у обучающихся, воспитанников понятий об эстафетном беге. Обучать технике эстафетного бега.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии эстафетный бег. Показ техники эстафетного бега.. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,	Познакомятся с понятием «эстафетный бег». Освоят технику выполнения эстафетного бега.	<b>Р</b> -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место <b>П</b> -правильно выполнять движения при беге <b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л</b> -оказывать помощь своим сверстникам	Устный контроль.

				воспитанников.			
89-90		Метание малого мяча на дальность, в цель с места	Совершенствование техники метания малого мяча из-за спины через плечо на дальность с места.	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся метать малый мяч.	<b>Р</b> -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место <b>П</b> -правильно выполнять движения при метании малого мяча <b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л</b> -оказывать помощь своим сверстникам	
91-92		Прыжок в длину с места толчком с двух ног	Развивать прыгучесть, ловкость, быстроту.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о видах прыжков. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Освоят технику прыжка в длину.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -правильно выполнять прыжковые упражнения <b>К</b> -дифференцированно использовать разные виды прыжков <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль
93-95		Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.	Формировать первоначальное представление о технике выполнения прыжка с разбега способом перешагивание. Обучить технике прыжка в высоту способом перешагивание.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии прыжок способом перешагивание. Показ техники прыжка способом перешагивание. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности	Познакомятся с понятием прыжок способом перешагивание. Освоят технику прыжка с разбега способом перешагивание.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание <b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.

				обучающихся			
96-97		Упражнения с мячом (броски мяча об пол; броски мяча об пол и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх с хлопком).	Научить выполнять упражнения с мячами.	Построение класса. Сообщение темы. Объяснение нового материала. Показ. Выполнение. Оценка деятельности на уроке.	Научатся выполнять упражнения по показу.	<b>Р</b> -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание <b>К</b> -обращаться за помощью и принимать помощь <b>Л</b> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль
98-99		Игры с бегом и прыжками («Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»).	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками <b>К</b> - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л</b> -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль
100-102		Игры с бросанием, ловлей и метанием («Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу»).	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<b>Р</b> - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала <b>П</b> -уметь играть в	Текущий контроль

				игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием <b>К-</b> научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности <b>Л-</b> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
--	--	--	--	--	--	--	--

### 8. Лист внесения изменений.

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем


