

**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 1 сентября 2023 года

**Адаптированная рабочая общеобразовательная программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
4 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 АООП. 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 АООП 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 АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП 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 АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП 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 АООП 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 соответствующую 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» «Б»	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.

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 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 4 класса ГБОУ 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 4 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, Пионербол)

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

№	Название раздела	Количество часов
	1 четверть.	24ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	20ч.
3.	Подвижные игры.	4ч.
	2 четверть.	23ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Гимнастика.	18ч.
3.	Подвижные игры.	5ч.

	3 четверть.	32ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лыжная подготовка.	17ч.
3.	Гимнастика.	10ч.
4.	Подвижные игры.	5ч.
	4 четверть.	23ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	20ч.
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 и 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.

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	
1 четверть.							
Основы знаний.		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.					
1-2	04.09 06.09	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе.	Дать представление о разделе лёгкая атлетика и видах ходьбы.	Проводит инструктаж по ТБ. Проводит построение. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку.	Научатся ходить в быстром темпе, наперегонки.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при ходьбе К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)

3-4	07.09 11.09	Метание мячей в цель (на стене, мишень).	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.	Р -умение технически правильно выполнять двигательные действия П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -выражают готовности слушать собеседника и вести диалог Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
5-6	13.09 14.09	Метание малого мяча на дальность, ширина коридора – 10-15м.	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.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
7-9	18.09 20.09 21.09	Прыжки 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.	Познакомятся с техникой выполнения прыжка в длину с места. Освоят технику выполнения прыжка способом согнув ноги.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять движения при прыжке в длину способом согнув ноги К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль. Контрольный норматив

10	25.09	Бег на скорость до 30м.	Развитие физических качеств обучающихся, воспитанников. 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.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью до 40 м К -дифференцированно использовать разные виды бега Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль. Контрольный норматив
11	27.09	Прыжки с ноги на ногу до 20м.	Обучать прыжкам с ноги на ногу.	Рассказ учителя о видах прыжков. Совместная работа учителя и ученика. Самостоятельное выполнение прыжков.	Освоят технику прыжковых упражнений.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять основные движения в прыжках К -научатся вступать в диалог и поддерживать его Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Групповой контроль.
12-13	28.09 02.10	Бег с высокого старта.	Формировать первоначальное представление о технике выполнения бега с высокого старта.	Рассказ учителя о техники выполнения бега с высокого старта. Работа в парах. Выполнение бега с высокого старта. Первичное закрепление материала.	Освоят технику выполнения высокого старта.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся использовать команды (на старт, внимание, марш) в высоком старте К -научатся вступать в диалог и поддерживать его Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	Оценка выполнения бега с высокого старта

14-15	04.12 05.10	Челночный бег (3x10м).	Познакомить с техникой челночного бега (3x10м). Обучить технике челночного бега.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Познакомятся с понятием «челночный бег (3x10м)». Научатся выполнять челночный бег.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений К -научатся вступать в диалог и поддерживать его Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
16-17	09.10 11.10	Упражнения для формирования правильной осанки.	Разучить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Изучение нового материала.	Выполняют упражнения по показу учителя.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений К -научатся вступать в диалог и поддерживать его Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный
18-19	12.10 16.10	Инструктаж по технике безопасности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений («Светофор», «Запрещённое движение»).	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	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.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений К - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Текущий контроль.

						доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
20-21	18.10 19.10	Игры с бросанием, ловлей и метанием («Подвижная цель», «Обгони мяч»).	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- уметь играть в подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль
22-24	23.10 25.10 26.10	Подвижные игры «Два мороза», «У медведя во бору»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П- уметь играть в подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Текущий контроль

						взаимопомощи и соперничества	
2 четверть.							
25-26	08.11 09.11	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Произвольное лазанье по гимнастической стенке	Научить передвигаться по гимнастической стенке произвольным способом	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения Первичное закрепление материала.	Освоят технику лазанья по гимнастической стенке произвольным способом	Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке и гимнастической скамейке П- применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль
27-28	13.11 15.11	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой	Изучить технику ползания по гимнастической скамейке	Построение класса. Объяснение нового материала. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику ползания по гимнастической скамейке	Р- оценка собственного поведения и поведения окружающих П- применять начальные сведения о понятии ползания К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический (фронтальный) контроль
29-30	16.11 20.11	Упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов)	Создать условия для формирования у обучающихся умения выполнять лазанье по гимнастической стенке. Научить переходить с гимнастической	Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения перехода с гимнастической стенки на гимнастическую	Освоят технику лазанья по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке и гимнастической скамейке П- применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке	Текущий контроль

			стенки на гимнастическую скамейку.	скамейку. Первичное закрепление материала.		К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
31-32	22.11 23.11	Перелезание через скамейку, барьер	Научить технике выполнения перелезания через скамейку, барьер	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять упражнения	Р - научатся ориентироваться в спортивном зале П -применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль
33	27.11	Подвижные игры «Совушка-сова», «Пустое место»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -уметь играть в подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием К - научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль

34	29.11	Равновесие. Ходьба по наклонной доске.	Познакомить с техникой хождения по наклонной доске. Развивать навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение техники ходьбы по наклонной доске. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять ходьбу по наклонной доске.	Р- научатся ориентироваться в спортивном зале П- научатся выполнять ходьбу по наклонной доске К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль.
35-36	30.11 04.12	Равновесие. Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	Обучить техники выполнения расхождения вдвоём при встрече.	Построение класса. Повторение изученного материала. Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять расхождение вдвоём при встрече.	Р- научатся ориентироваться на гимнастической скамейке или на полу П- научатся выполнять технику расхождения К- сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический контроль.
37-38	06.12 07.12	Равновесие «ласточка».	Изучить технику выполнения упражнений в равновесии «ласточка».	Построение класса. Повторение изученного материала. Показ и объяснение техники выполнения равновесия «ласточка». Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Получать возможность научиться выполнять равновесие «ласточка».	Р- ориентируются на показ движений учителем П- анализ и объективная оценка результатов собственного труда К- овладеют способности слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль
39	11.12	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке без предметов.	Закрепить умение правильно выполнять ходьбу по	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Самостоятельное	Расширят представления о видах ходьбы по гимнастической	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала	Взаимопроверка.

			гимнастической скамейке.	выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	скамейке без предметов.	П -научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда К -дифференцированно использовать разные виды ходьбы Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	
40-41	13.12 14.12	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	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -совершенствовать полученные знания и умения К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
42	18.12	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. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Разучат упражнения для профилактики нарушений осанки	Р - научатся ориентироваться в спортивном зале П -научатся выполнять упражнения самостоятельно К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль.

43-44	20.12 21.12	Подвижные игры («Музыкальные змейки», «Угадай предмет»)	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.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся играть в подвижные игры К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Тематический контроль
45-46	25.12 27.12	Подвижные игры «Стрелки», «Пустое место»	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.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся играть в подвижные игры К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой контроль
47	28.12	Подвижная игра «Запомни порядок»	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.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -научатся играть в подвижные игры К -научатся договариваться о распределении функций	Групповой контроль

						и ролей в совместной деятельности Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
3 четверть.							
48-49	10.01 11.01	Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	Напомнить технику безопасности во время занятий по лыжной подготовке.	Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала. Проверка готовности обучающихся к уроку. Инструктаж по ТБ. Выполнение команд. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Вспомнят технику безопасности по лыжной подготовке.	Р- научатся ориентироваться на спортивной площадке П- уметь правильно передвигаться на лыжах К- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Л- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Проверка знаний ТБ.
50	15.01	Выполнение строевых команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!», «Равняйся!», «Смирно!»	Обучать выполнению распоряжений в строю с лыжами.	Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала. Проверка готовности обучающихся к уроку. Инструктаж по ТБ. Выполнение команд. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять распоряжения в строю с лыжами.	Р- научатся ориентироваться на спортивной площадке П- уметь правильно передвигаться на лыжах К- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Л- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий контроль

51-54	17.01 18.01 22.01 24.01	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	Дать представление о технике выполнения попеременного двухшажного хода.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ, выполнение техники попеременного двухшажного хода. Самостоятельное выполнение передвижения скользящим шагом по лыжне. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Познакомятся с попеременным двухшажным ходом.	Р -умение организовать безопасность, сохранность инвентаря и оборудования, организация мест занятий. П -объяснение своего двигательного опыта; техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками при разучивании упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
55-57	25.01 29.01 31.01	Подъём «ёлочкой», «лесенкой».	Разучить технику подъёма «ёлочкой», «лесенкой».	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ выполнения техники подъёма «ёлочкой», «лесенкой». Самостоятельное выполнение подъёма «ёлочкой», «лесенкой». Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику подъёма «ёлочкой», «лесенкой».	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценка выполнения подъёмов.

58-59	01.02 05.02	Спуски с горки в средней стойке.	Разучить технику спуска в средней стойке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Объяснение нового материала. Показ выполнения техники спуска с горки в средней стойке. Самостоятельное выполнение спуска с горки в основной стойке. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Освоят технику выполнения спуска с горки.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Оценка выполнения спусков.
60-61	07.02 08.02	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.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику передвижения на лыжах К -формирование способам позитивного взаимодействия со сверстниками Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Индивидуальное выполнение задания.
62-64	12.02 14.02 15.02	Бесшажный и одновременно двухшажный ход	Дать представление о технике выполнения бесшажного	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка	Познакомятся с техникой выполнения	Р -умение организовать безопасность, сохранность	Текущий контроль.

			одновременно двухшажного хода	готовности обучающихся к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Показ и техника выполнения Самостоятельное выполнение Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.		инвентаря и оборудования, организация мест занятий. П -объяснение своего двигательного опыта; техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками при разучивании упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
65-66	19.02 21.02	Поворот на лыжах вокруг носков лыж.	Научить техники выполнения поворота.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Объяснение нового материала. Самостоятельное выполнение Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Познакомятся с техникой выполнения поворота.	Р -умение организовать безопасность, сохранность инвентаря и оборудования, организация мест занятий. П -объяснение своего двигательного опыта; техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К -формирование способам позитивного взаимодействия со сверстниками Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль

67-68	22.02 26.02	Свободное катание на лыжах.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся к уроку. Объяснение нового материала. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся передвигаться на лыжах.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К -формирование способам позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой контроль
69	28.02	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений со скакалками.	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 на уроке.	Освоят упражнения со скакалками.	Р -работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -научатся использовать скакалки для выполнения упражнений К - развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л -формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Текущий контроль.
70	29.02	Комплекс упражнений с мячами	Разучить комплекс упражнений с мячами	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений. Выполнение комплекса	Научатся выполнять упражнения по показу учителя.	Р -работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место	Текущий контроль.

				вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.		П -научатся использовать мячи для выполнения упражнений К - развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л -формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	
71-72	04.03 06.03	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	Разучить комплекс упражнений	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся выполнять упражнения по показу учителя	Р -работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -научатся использовать мячи для выполнения упражнений К - развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л -формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Текущий контроль
73	07.03	Комплекс упражнений с обручем	Разучить комплекс упражнений с обручем	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений с обручем Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Разучат комплекс упражнений с обручем	Р -работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -научатся использовать обручи для выполнения упражнений К - развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л -формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Текущий контроль.

74-75	11.03 13.03	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Разучить комплекс упражнений.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение нового материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время изучения нового материала.	Р- научатся ориентироваться на спортивной площадке П- научатся выполнять задания по показу учителя К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
76-77	14.03 18.03	Подвижные игры («Снежком по мячу», «У медведя во бору»)	Совершенствовать двигательные умения и навыки в подвижных играх	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.	Р- научатся ориентироваться на спортивной площадке П- научатся играть в подвижные игры на улице К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	групповой контроль.
78-79	20.03 21.03	Подвижные игры («Совушка», Найди предмет»)	Совершенствовать двигательные умения и навыки в подвижных играх	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.	Р- научатся ориентироваться на спортивной площадке П- научатся играть в подвижные игры на улице К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
4 четверть.							
80-81		Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности.	Повторить инструктаж по ТБ. Научить ходьбе	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности	Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время	Р- научатся ориентироваться в	Устный опрос.

		Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Сочетание различных видов ходьбы.	различными способами.	обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Выполнение перестроения за учителем и вместе с ним. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	занятий в спортивном зале. Освоят технику перестроения из круга в квадрат.	пространстве спортивного зала П -правильно выполнять виды перестроений К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
82		Бег в чередовании с ходьбой.	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.	Р -научатся ориентироваться на спортивной площадке П -правильно выполнять основные движения в беге К -дифференцированно использовать разные виды бега Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Устный опрос.
83		Бег с преодолением препятствий.	Подготовка обучающихся к бегу с преодолением препятствий.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся	Освоят технику выполнения бега с преодолением препятствий.	Р -развивать умения выделять и формулировать, то что усвоено и , что нужно усвоить П -правильно выполнять основные движения в беге К -формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л -формировать навыки контроля и самоконтроля за состоянием здоровья	Текущий контроль
84-86		Бег с низкого старта	Формировать первоначальное представление о технике выполнения бега с низкого старта.	Рассказ учителя о техники выполнения бега с высокого старта. Работа в парах. Выполнение бега с	Освоят технику выполнения бега с низкого старта.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала	Оценка выполнения бега с низкого старта

				низкого старта. Первичное закрепление материала.		П -научатся использовать команды (на старт, внимание, марш) в низком старте К -научатся вступать в диалог и поддерживать его Л -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам	
87-88		Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5-15м.	Сформировать у обучающихся, воспитанников понятий об эстафете (круговая). Обучать технике круговой эстафеты.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии эстафета (круговая). Показ техники эстафеты. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Познакомятся с понятием эстафета (круговая). Усвоят технику выполнения эстафеты (круговая).	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений К -научатся вступать в диалог и поддерживать его Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль.
89-91		Прыжок в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).	Учить техники 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 обучающихся, воспитанников.	Познакомятся с понятием прыжок способом перешагивание. Освоят технику прыжка с разбега способом перешагивание.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.

92		Комплексы упражнений с набивными мячами.	Научить правильно выполнять упражнения с набивными мячами.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений с набивными мячами. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят упражнения с набивными мячами.	Р -работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -научатся использовать набивные мячи для выполнения упражнений К - развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л -формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Текущий контроль.
93-94		Прыжок в длину с места (на результат)	Научить технике выполнения прыжка в длину по ориентирам.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии. Показ техники прыжка. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику прыжка в длину по ориентирам	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.
95		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 технике броска и ловли мяча	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии. Показ техники выполнения Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику бросков и ловли мяча	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять упражнения с мячами К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.

96		Упражнения с мячом (перебрасывание мяча от груди двумя руками в парах; броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах)	Научить работать с мячами в парах и по одному.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии. Показ техники выполнения Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся.	Освоят технику работы с мячами.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять упражнения с мячами К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный и групповой контроль
97		Полоса 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	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
98		Инструктаж по технике безопасности. Подвижная игра «Кто обгонит?»	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, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль

99-100		Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Бездомный заяц»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-уметь играть в подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>К-научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	Текущий контроль
101-102		Игры с бросанием, ловлей и метанием «Обгони мяч», «Подвижная цель»	Развивать двигательные навыки и физические качества посредством подвижных игр.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-уметь играть в подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>К-научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества</p>	Текущий контроль

8. Лист внесения изменений.

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем