

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Иркутской области**

**Отдел образования администрации Казачинско–Ленского**

**муниципального района**

**Горко  
Галина  
Ивановна**

Подписано  
цифровой  
подписью: Горко  
Галина Ивановна  
Дата: 2023.09.15  
08:32:30 +08'00'

**МОУ "Магистральнинская СОШ № 2"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
совета



А.В.Марьина

Протокол №1  
от 30. 08. 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического  
совета

\_\_\_\_\_ Г.И.Горко

Протокол №1  
от «31» 08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ

Магистральнинская СОШ №2

\_\_\_\_\_ Горко Г.И.

Приказ № 105.2  
от «01» 09. 2023 г.

Рабочая программа

Учебного предмета

«Физическая культура»

2-4 классы

(АООП для учащихся с интеллектуальными нарушениями, 1 вариант )

Предметные области «Физическая культура»

Разработали: Гришаев А.Ю

учитель физической культуры

Магистральный, 2022

Рабочая программа «Физическая культура» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы для учащихся с интеллектуальными нарушениями МОУ «Магистральнинская СОШ №2», реализующей ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, тематическое планирование.

Цель образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Данная категория обучающихся характеризуется стойким выраженным недоразвитием познавательной деятельности вследствие диффузного органического поражения центральной нервной системы. Развитие обучающегося с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность обучающихся и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Основная цель программы – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по психическим, 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» в начальной школе входит в структуру изучения предметной области «Физическая культура». Программа учебного курса «Физическая культура» реализуется в 2-4 классах через обязательную часть учебного плана.

Программа рассчитана на 306 часов (102 часа в год, 3 часа в неделю – 2 классы, 102 часа в год, 3 часа в неделю – 3 классы, 102 часа в год, 3 часа в неделю – 4 классы).

Срок реализации программы – 3 года.

## Планируемые результаты

### 2 КЛАСС

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

#### Предметные результаты

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о 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, легкой 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.

### **Требования к знаниям и умениям к концу обучения во 2 классе**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплекс утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
  - О двигательном режиме;
  - О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);

- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

### 3

### КЛАСС

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

### **Предметные результаты**

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

#### Минимальный уровень:

- представления о 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, легкой 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.

**Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 3 классе**

**Обучающиеся должны знать:**

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);

- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

**Обучающиеся должны уметь:**

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

**4**

**КЛАСС**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных физических возможностях;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире средствами физической культуры;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности средствами физической культуры;
- 7) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях средствами физической культуры;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

***Предметные результаты.***

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Минимальный уровень:**

- участие в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности 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 правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 2 КЛАСС

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

#### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

## **Практический материал.**

### Построения и перестроения.

#### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

## **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная и конькобежная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия

(выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал. Подвижные игры:**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

### 3

### КЛАСС

Содержание примерной рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Лыжная подготовка».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. Раздел «Лыжная подготовка» расположен в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

#### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### **Практический материал.**

##### Построения и перестроения.

##### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба

с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках

лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **4**

### **КЛАСС**

**Легкая атлетика** (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мячей, метание мячей в горизонтальную или вертикальную цель).

**Гимнастика** (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазание по вертикальному канату, круговой метод).

**Подвижные игры** (с бегом, метанием, прыжками).

**Лыжная подготовка** (передвижение скользящим шагом, попеременный двухшажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах).

**Подвижные игры на основе пионербола** (подача мяча двумя руками снизу, ловля мяча над головой, боковая подача мяча, розыгрыш мяча на 3 пасса).

**Подвижные игры на основе баскетбола** (ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке, ловля и передача мяча на месте в движении, броски мяча в щит, кольцо, мини-баскетбол).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№	ТЕМА	дата
1	Содержание занятий в учебном году. Коррекционная игра «Найди свое место».	
2	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель	
3	Легкая атлетика. Бег 30м.	
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	
5	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	
6	Легкая атлетика. Ходьба в чередовании с бегом.	
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	
8	Легкая атлетика. Непрерывный бег в среднем темпе	
9	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	
10	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	
14	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	
16	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	
17	Легкая атлетика. Метание в вертикальную цель.	
18	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега.	
19	Легкая атлетика. Техника высокого старта.	
20	Легкая атлетика. Метание с места.	
21	Легкая атлетика. Метание на дальность.	
22	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель	
23	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	
24	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	
25	Легкая атлетика. Прыжки в длину.	
26	Легкая атлетика. Метание мяча из седа из-за головы	
27	Эстафеты «Веселые старты»	
28	Гимнастика. Комплекс ОРУ со скакалками	
29	Броски большого мяча двумя руками с места	
30	Повороты направо, налево. Игры «Совушка», «Бег по кочкам».	
31	Ходьба по гимнастической скамейке. ОРУ без предметов	
32	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	
33	Прыжки в длину с разбега; игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной».	

34	Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево	
35	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Игра: «Третий лишний»	
36	Игра «Прыжки по кочкам».	
37	Знакомство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя)	
38	Гимнастика. Элементы акробатики	
39	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	
41	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
42	Упражнения в равновесии; Игры: «Сбей мяч», «Салки»,	
43	Строевая подготовка. Акробатика	
44	Бег с препятствием. Лазание по гимнастической стенке	
45	Подтягивание. Скакалка.	
46	Подтягивание. Скакалка. Игра «Вышибалы»	
47	Строевая подготовка. Акробатика. Лазание по гимнастической стенке	
48	Лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.	
49	Гимнастика. Сюжетно-игровое занятие	
50	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений.	
51	Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж под рукой.	
52	Ступающий и скользящий шаг.	
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	
54	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	
55	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	
56	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
60	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	
61	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	
62	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	
63	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	
64	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	
67	Основы знаний: Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр	
68	Подвижные игры.	
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	

70	Бег с остановками в шаге. С изменением направления движения	
71	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	
72	ОРУ с флажками; метание в цель; прыжки в длину с разбега; игра «Кто поймал мяч?».	
73	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	
74	Ведение мяча, удар, остановка в футболе. Игра «Попади в ворота»	
75	Игровой урок «Школа мяча». <i>Игры с элементами баскетбола:</i> - Эстафета «Веди мяч» - «Кто больше забросит в кольцо» - Эстафета «Передай мяч другу» <i>Игры с элементами футбола:</i> - Проведи вокруг кеглей - Попади в ворота - Лучший вратарь	
76	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	
77	Гимнастика. Бег с высокого старта	
78	Гимнастика. Бег с высокого старта	
79	Гимнастика. Бег на дистанцию 30м.	
80	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
81	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
82	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	
83	Совершенствование разученных ранее координационных движений	
84	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег.	
85	Развитие согласованности движений	
86	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
87	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
88	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
89	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	
90	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30 м	
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега	
93	Игры «Передай мяч соседу», «Кто дальше прыгнет?»	
94	Легкая атлетика.	
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	
96	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	

97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	
98	Легкая атлетика. ОРУ без предмета в движении.	
99	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	
100	Легкая атлетика. Метание с места на дальность	
101	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
102	Игры-эстафеты. Подведение итогов за год.	

3

3 КЛАСС

№	ТЕМА	дата
1	Сообщение теоретических сведений.	
2	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	
3	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	
4	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную цель.	
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	
7	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	
8	Легкая атлетика. Различные виды ходьбы и бега	
9	Легкая атлетика. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	
10	Легкая атлетика. Метание на дальность.	
11	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	
12	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега.	
13	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	
14	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	
15	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	
16	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие	
17	Легкая атлетика. Бег в различном темпе.	
18	Различные виды ходьбы и бега; игры «Вызов номеров», «Перемена мест».	
19	Подвижные игры. Элементы футбола.	
20	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	
21	Подвижные игры. Элементы футбола. Ведение мяча.	
22	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	
23	Подвижные игры. Элементы футбола. Остановка и передача мяча	
24	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	

25	Подвижные игры. Эстафеты с элементами футбола.	
26	Подвижные игры. Футбол. Игра «Футбол» (упрощенный вариант)	
27	Подвижные игры. Футбол.	
28	Гимнастика. Сообщение теоретических сведений.	
29	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
30	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
31	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
32	Игры «Птицы и клетка», «Охотники и утки».	
33	Прыжки в глубину из положения приседа при сохранении равновесия	
34	Гимнастика. Упражнения с гимнастической палкой	
35	Игры «День и ночь», «У медведя во бору».	
36	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами	
37	Игры «Подвижная цель», «День и ночь».	
38	Гимнастика. Элементы акробатики.	
39	Гимнастика. Упражнения без предметов	
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	
41	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	
42	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
43	Гимнастика. Упражнения в равновесии	
44	Подвижные игры. Строевые упражнения	
45	Подвижные игры.	
46	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	
47	Подвижные игры. Эстафеты с мячом	
48	Подвижные игры. Пионербол	
49	Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений	
50	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	
51	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	
52	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	
53	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	
54	Лыжная подготовка. Беседа о требованиях к одежде лыжника	
55	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	
56	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг.	
57	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	
58	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой прямо	
59	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
60	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	
61	Лыжная подготовка. Скользящий шаг	

62	Лыжная подготовка. Ступающий шаг	
63	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	
64	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход	
65	Лыжная подготовка. Игровое занятие	
66	Лыжная подготовка. Игровое занятие	
67	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила, поведение	
68	Подвижные игры.	
69	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
70	Подвижные игры с элементами баскетбола.	
71	Подвижные игры. «Кто поймал мяч?».	
72	Подвижные игры. «Волк во рву».	
73	Подвижные игры	
74	Подвижные игры. «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	
75	Подвижные игры. «Зайцы, сторож и Жучка», «Пустое место».	
76	Гимнастика. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	
77	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
78	Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке	
79	Гимнастика. Прыжки в высоту	
80	Гимнастика. Прыжки в высоту	
81	Гимнастика. Прыжки в высоту	
82	Гимнастика. Прыжки в высоту	
83	Игры «Мяч водящему», «Космонавты».	
84	Метание вдаль	
85	Общеразвивающие упражнения без предметов	
86	Общеразвивающие упражнения без предметов	
87	Гимнастика. Упражнения без предмета. Игра «Кто первый?».	
88	Гимнастика. Упражнения без предмета	
89	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Игра «Заяц без домика».	
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега	
91	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Пустое место»	
92	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	
93	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 30	
94	Легкая атлетика. «Кто дальше прыгнет?»	
95	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	
96	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	
97	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	
98	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель	

99	Развитие скоростно-силовых способностей	
10 0	ОРУ, ходьба и бег	
10 1	«Челночный» бег 3x10м.	
10 2	Легкая атлетика. Итоговое игровое занятие.	

4

#### 4 КЛАСС

№	ТЕМА	
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по технике безопасности (ТБ).	
2	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	
3	Челночный бег. Метание мяча в цель.	
4	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель.	
5	Бег с ускорениями. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	
6	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	
7	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	
8	Прыжки с доставанием подвешенных предметов, с преодолением препятствий, напрыгивание, прыжки в глубину	
9	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Невод».	
10	Полоса препятствий. Игра «Третий лишний».	
11	Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бросок мяча в цель.	
	<b>Подвижные игры</b>	
12	Обучение подаче мяча сбоку. Игра «Космонавты»	
13	Совершенствование подачи мяча. Игра «Космонавты»,	
14	Игра «Белые медведи», верхняя подача мяча. Эстафеты с обручами	
15	Верхняя подача мяча. Отработка.	
16	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафета «Веревочка под ногами».	
17	Игра «Прыжки по полоскам». Розыгрыш мяча на 3 паса.	
18	Игра «Прыгуны и пятнашки».	
19	Игра «Прыгуны и пятнашки».	
20	Игра «Зайцы в огороде».	
21	Игра «Зайцы в огороде».	
22	Игра «Мышеловка»	
23	Игра «Мышеловка»	
24	Игра «Эстафета зверей».	
25	Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных качеств.	
26	Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	
27	Игра «Вызов номеров».	
28	Игра «Кто обгонит?»	
29	Игра «Кто обгонит?»	
30	Эстафеты с мячами.	
31	Эстафеты с мячами.	
	<b>Гимнастика</b>	

32	Ходьба по гимнастической скамейке. Кувырок вперед. Инструктаж по технике безопасности.	
33	Кувырок назад и перекат.	
34	Кувырок назад и перекат.	
35	Лазание по вертикальному канату	
36	Лазание по вертикальному канату	
37	Лазание по вертикальному канату	
38	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	
39	Общеразвивающие упражнения с обручами. Эстафеты «Не ошибись»	
40	«Мостик» (с помощью учителя). Эстафеты.	
41	Общеразвивающие упражнения с мячами. Мостик (с помощью учителя).	
42	Общеразвивающие упражнения со скакалками. Перелезание через препятствие.	
43	Кувырок вперед – назад. Игра «Прокати быстрее мяч».	
44	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	
45	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	
46	Опорный прыжок на гору матов. Игра «Лисы и куры».	
47	Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисы и куры».	
48	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	
49	Равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Веревочка под ногами».	
50	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад. Эстафеты.	
51	Совершенствование. общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Кувырок назад.	
	<b>Лыжная подготовка</b>	
52	Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закаливание, особенности дыхания. Инструктаж по ТБ.	
53	Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождение дистанции.	
54	Подъем на склон наискось. Торможение «Плугом».	
55	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	
56	Повороты на лыжах «переступанием». Встречная эстафета.	
57	Повороты на лыжах «переступанием». Торможение «Упором». Прохождение дистанции.	
58	Техника скользящего шага. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	
59	Встречная эстафета. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции.	
60	Повороты «Переступанием».	
61	Подъем на склон «Наискось». Попеременный 2-х шажный ход.	
62	Попеременный 2-х шажный ход.	
63	Техника скользящего шага. Встречная эстафета.	
64	Торможение «Упором».	
65	Подъем «Лесенкой» Спуск в низкой стойке со склона.	
66	Повороты «Переступанием». Прохождение отрезков 100-200 м с переменной скоростью.	
67	Эстафета. Подъем «Елочкой».	
68	Торможение «Плугом».	
69	Спуск со склона. Торможение «Упором» Встречная эстафета.	
70	Торможение «Упором» Встречная эстафета.	
71	Подъем «лесенкой». Эстафеты с передачей лыжной палочки.	

72	Подъем «Елочкой». Спуск в средней стойке.	
	<b>Подвижные игры на основе пионербола, баскетбола</b>	
73	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	
74	Боковая подача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	
75	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	
76	Расстановка игроков, их взаимодействие, пас в три приёма, передвижения на площадке.	
77	Боковая подача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками над головой.	
78	Ловля и передача мяча двумя руками над головой. Игра «Подвижная цель».	
79	Ловля и передача мяча в парах через сетку. Розыгрыш мяча на 3 паса.	
80	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	
81	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	
82	Розыгрыш мяча на 3 паса. Эстафеты	
83	Ловля мяча над головой. Боковая подача мяча. Учебная игра.	
84	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	
85	Розыгрыш мяча на 3 паса. Отработка.	
86	Ведение мяча правой – левой рукой.	
87	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	
88	Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведение мяча правой – левой рукой.	
89	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Борьба за мяч».	
90	Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами.	
91	Броски мяча в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
92	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра «Подвижная цель».	
93	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Игра.	
94	Броски мяча в кольцо. Ловля и передача мяча в кругу.	
95	Действие нападающих и защитников. Игра в мини – баскетбол.	
	<b>Легкая атлетика</b>	
96	Встречная эстафета. Метание мяча на дальность. Игра «Кот и мыши» Развитие скоростных способностей.	
97	Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	
98	Прыжки в длину с места. Игра «Бездомный заяц».	
99	Челночный бег. Круговая эстафета.	
100	Игра «Прыжок за прыжком».	
101	Броски теннисного мяча на дальность. Игра «Прыжок за прыжком».	
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра «Гуси-лебеди».	

### Оценка достижения планируемых результатов

Оценка базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;

– самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процедуре и выборе системы оценивания текущих и итоговых достижений обучающихся определяющим фактором является возможность стимулирования учебной и практической деятельности обучающихся, оказания положительного влияния на формирование их жизненных компетенций.

Усвоенные предметные результаты оцениваются по пятибалльной шкале. При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить следующие критерии:

- степень овладения основами двигательных навыков;
- стремление учащегося достичь желаемого результата;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- умение пользоваться помощью учителя для улучшения качества выполнения упражнений;
- понимание специализированной терминологии;
- отношение к урокам физической культуры;
- соблюдение техники безопасности и правил поведения на уроке.

Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик,

совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Так как возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не применяется снижение оценки ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.