

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

**Принято**

на педагогическом совете  
ГБОУ «Альметьевская школа-интернат»  
протокол № 1 от "29" августа 2024 г.

**Введено**

в действие приказом  
№ 92 – О от "02" сентября 2024 г.

**Утверждаю:**

Директор государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Альметьевская школа-интернат для детей  
с ограниченными возможностями здоровья»  
Л.Р. Мартынова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0087464346E37BC256859730EA3429CA4F  
Владелец: Мартынова Лилия Равиловна  
Действителен с 11.12.2023 до 05.03.2025

**Рабочая программа**  
по предмету «**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**»  
для **0 КОРРЕКЦИОННОГО** класса  
**3** ч. в неделю; **99** ч. в год  
**Составитель: Пенькова В.А., учитель физической культуры**

Согласовано:

Зам. директора по УР: И.Б.Шарифуллина

Рассмотрено:

на заседании ШМО, протокол № 1 от 28 августа 2024 г.

Руководитель ШМО: Л.Ю. Сайфутдинова

Альметьевск – 2024 г.

## Пояснительная записка.

### Статус документа

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 –ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (далее – ФГОС ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной 24.11.2022 г. приказом Минпросвещения РФ под № 1023;
- Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» (вариант 6.3);
- Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Альметьевская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»;
- Рабочей программы воспитания Альметьевской школы-интерната;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях.
- Авторской учебной программы «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждения VIII вида подготовительный, 1-4 классы» под редакцией В. В. Воронковой, 2013 г.;

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 6.3) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Основная цель изучения данного предмета 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

### **Общая характеристика учебного предмета**

#### **Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

-воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

### **Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):**

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

### **СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ**

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования».

### **Личностные и предметные результаты освоения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение технических действий из базовых параолимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Учебно-тематический план по АФК (1 год обучения)**

Рабочая программа рассчитана на 99 часа (3 часа в неделю)

**Содержание программы  
Распределение программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	26
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Подвижные игры	26
4.	Легкоатлетические упражнения	24
5.	Плавание	2
	Итого:	99

**Календарно-тематическое (поурочное) планирование 0-го класса**

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	Теоретические сведения. Формирование общего представления о ФК.	Соблюдать правила поведения во время занятий. Знать требования к спортивной форме. ОРУ в движении.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
2	Роль и значение уроков физической культуры. Инструктаж по технике безопасности.	Знать требования понятия «строй», «колонна», «шеренга», «основная стойка».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
3	Основы знаний по физической культуре. Правила ТБ, личной гигиены	Иметь элементарные знания о разделах программного материала АФК. Знать правила личной гигиены и соблюдению режима дня школьника, ТБ на уроках	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
4	Элементы строевой подготовки.	Применять на практике полученные знания, выполнять элементы строевой подготовки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	Основные ИП и движения головы, рук.				
5	Элементы строевой подготовки. Упражнения с предметами и без предметов	Выполнять элементы строевой подготовки. Перестроение в шеренгу, колонну Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйсь», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
6	Различные ИП. Выполнение изолированных движений головы, рук, ног.	Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
7	Выполнение упражнений без предметов. Подвижные игры на развитие равновесия.	Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
8	Различные виды передвижений. Выполнение различных видов передвижения по мату.	Выполнять упражнения по команде учителя, передвигаться с преодолением препятствий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
9	Элементы строевой подготовки. Теоретические сведения Разучивание техники метания малого мяча.	Знать и применять на практике технику безопасности при метании, выполнять построение, расчет и повороты	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
10	Обучение технике метания малого мяча.	Метать мяч на дальность с места	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
11	Дисциплины, входящие в л/а	ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
12	Техника безопасности на уроках. Техника метания малого мяча.	Техника метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание мяча на заданное расстояние, на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
13	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Выполнять построение, расчет и повороты	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
14	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Знать игры в которых используется мяч, правила игры «Ловишка», «Вышибалы».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
15	Попадание малым мячом в вертикальную и горизонтальную цель.	Метать на определенное расстояние	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
16	Элементы строевой подготовки. Метание малого мяча на дальность.	Метать мяч на дальность с места	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
17	Командные подвижные игры	Знать, правила игры, понимать, что значит команда	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
18	Метание малого мяча на дальность.	Метать мяч на дальность с места	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
19	Элементы строевой подготовки. Преодоление полосы препятствий.	Передвигаться с преодолением различных препятствий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
20	Передвижение с преодолением различных препятствий.	Передвигаться с преодолением различных препятствий	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
21	Теоретические сведения о спортивных	Узнавать спортивные игры с мячом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	и подвижных играх. ОРУ с мячами.				
22	Спортивные игры с мячом.	Узнавать спортивные игры с мячом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
23	Игры в школьной программе. ТБ	Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом,	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
24	Элементы строевой подготовки. ОРУ с мячами	Выполнять построение, расчет и повороты	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
25	Правила ТБ на уроках гимнастики.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культуры и гимнастики. Построение и перестроение, смыкание и размыкание.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
26	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание акробатических упражнений.	Выполнять построение, расчет и повороты, выполнять акробатические упражнения	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
27	Выполнение упоров, седы, группировок, перекатов.	Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
28	Элементы строевой подготовки. Ознакомление и разучивание различных хватов.	Выполнять различные хваты	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
29	Выполнение хватов сверху, снизу, узкий, широкий, разноименный	Комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнять различные хваты	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
30	Элементы строевой подготовки. Обучение выполнению упражнений в равновесии	Преодолевать различные препятствия - выполнять упражнения в равновесии	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
31	Выполнение упражнений в равновесии.	Выполнять упражнения в различных висах. Лазании, перелезании, упражнения в равновесии.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
32	ОРУ на развитие гибкости без предметов, с малыми мячами. Упор сидя сзади, упор лежа, упор стоя на коленях.	Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения:	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
33	Сед, сед на пятках, сед ноги врозь. Группировка лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	Принимать исходные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка седы, упоры.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
34	ОРУ на развитие силы мышц туловища и конечностей.	Разминка на матах, техника выполнения группировки. Повторение перекатов, подвижная игра «Пужбол»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
35	ОРУ с гимнастической палкой. Различные виды хватов (узкий, широкий, одноименный, разноименный).	Выполнять упражнения в различных висах.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
36	Упражнения сидя, стоя у гимнастической стенки, простые и	Закрепить правила подвижной игры «Совушка».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	смешанные висы. ОРУ для мышц плечевого пояса.				
37	Гимнастические упражнения прикладного характера	Проведение разминки на матах, повторение перекатов.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
38	Преодоление различных препятствий произвольным способом	Повторение перекатов, повторение разминки на матах, подвижная игра «Удочка».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
39	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения со сменой направления.	Проведение разминки на сохранение правильной осанки.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
40	Строевые упражнения. Лазание. Перелезании	Проведение разминки на сохранение правильной осанки. Лазании, перелезании, упражнения в равновесии.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
41	Бочча. Броски мяча Бочча в цель. Игра «Бочча».	Правилам игры в «Бочча» - владеть мячом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
42	Выполнение ОРУ с мячами бочча. Выполнения бросков мячей бочча в цель.	Комплекс ОРУ, выполнять остановку, передачу и ловлю мяча, выполнять бросок по воротам	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
43	Элементы строевой подготовки. Обучение прокатыванию и остановке мяча.	Взаимодействовать с другими учащимися (игроками)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
44	Взаимодействие игроков в парах, тройках.	Комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
45	Выполнение прокатывания и остановки мяча.	Иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
46	Элементы строевой подготовки. Взаимодействие игроков	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения, закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
47	Взаимодействие игроков. Бросок по воротам.	Взаимодействовать с другими учащимися (игроками)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
48	Выполнение броска по воротам.	Комплекс общеразвивающих упражнений, разновидности ходьбы.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
49	Выполнения упражнений с мячами. Подвижные игры на развитие внимания	Комплекс общеразвивающих упражнений, разновидности ходьбы. Подвижная игра «Горячий мяч»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
50	Выполнения упражнений с гимнастическими палками. Подвижные на развитие пространственного ориентирования	Комплекс общеразвивающих упражнений, разновидности ходьбы. Подвижная игра «Запрещенное движение»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
51	Комплекс упражнений на формирование осанки.	Комплекс упражнений для ног и рук, разновидности ходьбы.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
52	Игры на развитие общей подвижности	Комплекс упражнений для ног и рук, разновидности ходьбы. Подвижная игра «Напольный теннис»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

53	Бочча. Изучение правил игры, техники броска	Комплекс упражнений для ног и рук, разновидности ходьбы. Иметь представление о правилах игры в «бочча».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
54	ОРУ с мячами для игры в бочча. Комплекс упражнения для улучшения мозгового кровообращения.	Комплекс упражнений, разновидности ходьбы, специальные упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
55	Основные команды и приемы. Основные исходные положения и изолированные движения.	Разновидности ходьбы, специальные упражнения. Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
56	Подвижная игра «снайпер», «два мороза». Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	Игры с элементами общеразвивающими упражнениями. Подвижные игры «снайпер», «два мороза».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
57	Элементы строевой подготовки. Построение в колонну, шеренгу. Команды «Равняйся», «Смирно», расчет по порядку, рапорт.	Комплекс утренней гимнастики. специально беговые упражнения. ходьба по ориентирам. подвижная игра «к деду морозу в гости».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
58	Подвижная игра «к деду морозу в гости».	Комплекс ОРУ, закрепление упражнений на дыхания. Подвижная игра «к деду морозу в гости».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
59	Основные виды передвижения.	Комплекс ОРУ на развитие силы. команда «становись, равняйся, смирно!»	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
60	Передвижение в колонне по одному. Передвижение по-пластунски. Подвижная игра «Солнышко»	Комплекс ОРУ. специально беговые упражнения. закрепление упражнений на дыхания. подвижная игра «солнышко».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
61	Плавание	История возникновения плавания, правила техника безопасности на воде.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
62	Подготовительные упражнения для освоения с водой	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
63	Учебные прыжки в воду	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
64	Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
65	Движения рук при плавании кролем на груди	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
66	Обучение упражнением на правильный захват мяча, своевременное (выпуск его).	Комплекс утренней гимнастики, медленный бег. специально-беговые упражнения. разновидности ходьбы. обучение упражнением на правильный захват мяча, своевременное (выпуск его).	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
67	Обучение технике броска и ловли мячей. Упражнения для улучшения осанки.	Комплекс ОРУ, медленный бег с чередованием с ходьбой. разновидность ходьбы, обучение технике броска и ловли мячей.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
68	Закрепление технике метания малого мяча с места правой и левой рукой.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. су. специальные беговые упражнения. разнообразные прыжки и многоскоки, броски в стену (щит)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	большого и малого мячей одной и обеими руками. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»			
69	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч». Комплекс упражнений для укрепления плечевого пояса.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения, многоскоки, смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). подвижная игра «Метко в цель», «Догони мяч».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
70	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого назвали – тот и ловит», «Догони мяч».	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого назвали – тот и ловит», «Догони мяч».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
71	Передвижение по-пластунски, в упоре стоя на коленях вперед, вперед спиной, приставным шагом.	иметь представление об основных видах передвижения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
72	Передвижение в стойке на коленях с опорой на цилиндр.	Подвижные игры с бегом и прыжками «Кошка и мышка», «Быстро по местам».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
73	Передвижение на животе по гимнастической скамейке, по скамейке с переходом на гимнастическую стенку	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы солдаты».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
74	Движения ног при плавании кролем на груди.	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
75	Движения головой при выполнении вдоха. Упражнения в равновесии. Упражнения на развитие функции опорности и равновесия с использованием цилиндра.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
76	Координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
77	Стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
78	Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. выдохи в воду с поворотом головы на вдох.	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
79	Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

80	Техника плавание кролем на спине.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
81	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
82	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
83	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей.	Выполнять упражнения под счет учителя.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
84	Упражнения для формирования свода стопы	Комплекс ОРУ, специально беговые упражнения. Закрепить перекатов в положении лёжа в разные стороны.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
85	Метание малого мяча. ОРУ на развитие подвижности и силы плечевого пояса и суставов верхних конечностей.	Знать и уметь выполнять правильный захват малого мяча	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
86	Техника метания малого мяча в вертикальную цель	Иметь представление о технике метании малого мяча в различные цели	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
87	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель	Иметь представление о технике метании малого мяча в различные цели	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
88	Техника метания малого мяча на заданное расстояние	Уметь выполнять правильный захват малого мяча	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
89	Техника метания малого мяча в вертикальную цель, на дальность	Беговые упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
90	Передвижение в коляске разного типа.	Беговые упражнения.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
91	Эстафеты с мячами. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Разные эстафеты	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
92	Подвижные игры с элементами футбола	Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
93	Подвижные игры с элементами футбола	Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
94	Подвижные игры с элементами футбола	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
95	Подвижные игры с элементами футбола	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
96	Подвижные игры с элементами футбола	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

97	Подвижные игры с элементами футбола. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
98	Подвижные игры с элементами футбола	Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
99	Подвижные игры с элементами футбола	Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

### Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Текущий контроль осуществляется по безотметочной системе. В конце каждой четверти на основании промежуточных результатов успеваемости заполняется лист индивидуальных достижений по предметам. Ведется мониторинг развития универсальных учебных действий по классам.

### Приложение 1

#### Лист корректировки рабочей программы

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

Лист согласования к документу № 92-о от 02.09.2024  
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор  
Согласование инициировано: 11.11.2024 14:59

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 11.11.2024 - 14:59	-