

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 1 ГУО 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

## 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 6.4)
- 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.;

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения урока по адаптированной физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Цель образовательной коррекционной работы**

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

### **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.

**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 часов (3 час в неделю)

**Содержание программы  
Распределение программного материала**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	25
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21
3.	Подвижные игры	26
4.	Легкоатлетические упражнения	24
5.	Плавание	3
	Итого:	99

**Календарно-тематическое (поурочное) планирование для 1-го ГУО класса**

№	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дата проведения	
				план	факт
1	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 ТБ	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	Основные ИП и движения головы, рук	Применять на практике полученные знания, выполнять элементы	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	и ног.	строевой подготовки.			
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	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 и подвижных играх. ОРУ с мячами.	Узнавать спортивные игры с мячом	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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 маленькими 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.	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.	Выполнять упражнения в различных висах.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
36	Упражнения сидя, стоя. ОРУ для мышц плечевого пояса.	Закрепить правила подвижной игры «Совушка».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
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 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».	Правила 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 игры 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.	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	Комплекс ору. специально беговые упражнения. закрепление упражнений на дыхания. подвижная игра «солнышко».	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		

	Подвижная игра «Солнышко»				
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.	<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. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	ОРУ с теннисным мячом. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки, броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
69	Игры с бросанием, ловлей и метанием 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.	Комплекс ОРУ, специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт. Закрепление упражнений на дыхания. Упражнения на развитие функции опоры и равновесия с использованием цилиндра.	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
76	Координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения для занятия плаванием с использованием икт, закрепление упражнений на дыхания ( стоя на месте и в сочетании с ходьбой)	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>		
77	Техника 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.	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 метания 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 метания 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.	Освоить технику ловли и передачи мяча в движении	<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.

**Лист корректировки рабочей программы**

<b>Класс</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Корректирующие мероприятия</b>	<b>Дата проведения по факту</b>

Лист согласования к документу № 92-о от 02.09.2024  
Инициатор согласования: Мартынова Л.Р. Директор  
Согласование инициировано: 18.10.2024 12:46

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мартынова Л.Р.		 Подписано 18.10.2024 - 12:46	-