

Министерство образования и науки Алтайского края

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Ключевская общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № _____
от _____ 2024 года
Директор КГБОУ «Ключевская
общеобразовательная школа-
интернат»
_____ Г.В.Колтукова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с задержкой психического развития

(ВАРИАНТ 7.2)

«Адаптивная физическая культура»

3 класс

на 2024-2025 учебный год

Составитель:

Гущин С.А.

учитель физической культуры

высшей категории

СОГЛАСОВАНА

Зам.директора по УР

_____ И.Г.Катюк

РАССМОТРЕНА на заседании МО
учителей предметного обучения
протокол

№ 1 от _____ 2024 года

Руководитель МО

_____ /Большакова С.Г./

Ключи, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 г.;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 года № 1026 об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН) от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа - интернат»;
- Приказа КГБОУ «Ключевская общеобразовательная школа - интернат» «О начале 2024-2025 учебного года»;
- Учебного плана образовательной организации.
- Календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год.

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии

коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной

физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
 - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
 - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
 - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
 - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
 - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса

«Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации

нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на

следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет по 102 ч.

В 2024-2025 учебном году произошло уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определённое количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура» на 3 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Деятельность учащегося	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика (11 ч)					
1	История физической культуры в древних обществах. Основные фазы бега.	Изучение нового материала	Физическая культура в Древнем Египте, Древнем Риме. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с ускорением). ОРУ. Развитие скоростных способностей.	Формулирует и удерживает учебную задачу; выбирает действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Понимает роль физической культуры в древних обществах; понимает связь между военной деятельностью и спортом; называет основные фазы бега; при работе соблюдает правила т/б; демонстрирует движения при ходьбе и беге.	1
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Бег на короткие дистанции.	Комплексный	Физическая подготовка воинов. Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Игра «Пустое место». Бег с высокого старта.	Используют общие приёмы решения поставленных задач. Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Ставит вопросы, обращается за помощью. Предвидит уровень усвоения знаний; анализирует информацию.	Пересказывает тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимает связь между военной деятельностью и спортом; выполняет низкий старт; бежит с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1

3	Связь физической культуры с военной деятельностью. Высокий старт.	Комплексный	Рыцарские турниры. Бег до 1 км.	Удерживает учебную задачу; предвидит уровень усвоения знаний. Допускают возможность существования у людей различных точек зрения.	Понимает связь между военной деятельностью и спортом; выполняет высокий старт; преодолевает дистанцию 1 км без учёта времени.	1
4	Физическая культура народов разных стран. Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	Комплексный	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии. Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	Формулирует собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. В том числе в ситуации столкновения интересов.	Описывает особенности физической культуры некоторых стран Востока; выполняет бег с максимальной скоростью на 1 км.	1
5	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Прыжок в длину с места.	Повторение	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе. Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в разнообразии способов решения задач. Проявляет активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Определяет состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений; прыгает в длину с места.	1
6	Основные двигательные качества человека.	Повторение	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Прыжок в длину в длину с места.	Различает способ и результат действия. Выбирает наиболее эффективные способы решения учебных задач. Ведёт устный	Объясняет значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота»,	1

	Прыжок в длину с места.		Развитие скоростно-силовых качеств	диалог по текущим вопросам.	«гибкость», «ловкость»); описывает способы развития основных двигательных качеств человека.	
7	Правильное питание. Правила личной гигиены. Метания малого мяча в цель.	Повторение	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов. Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).	Формулирует учебные задачи вместе с учителем, вносит изменения в план действия. Вносит дополнения и коррективы в план собственных действий в случае расхождения результата и реального продукта.	Формулирует правила здорового питания; обосновывает важность правильного режима питания для здоровья человека; знает продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями; объясняет главные функции кожи; обосновывает необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называет правила гигиены кожи; выполняет последовательность действий при метании мяча.	1
8	Физические упражнения для физкультминуток Оценка техники метания малого мяча на дальность.	Учётный	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега).	Определяет значение и смысл действий в решении задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению.	Выполняет физкультминутки в домашних условиях; выполняет упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
9	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, зрения. Чел-	Комплексный	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в	Определяет значение и смысл действий в решении задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению.	Выполняет упражнения для профилактики нарушений осанки, зрения; выполняет бег с изменением направления на скорости	1

	ночный бег 3*10 м.		сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной). Челночный бег 3*10 м. Развитие скорости, координации.		движения.	
10	Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств	Комплексный	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперед из положения стоя).	Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результативности	Объясняет значение измерения длины и массы тела; измеряет длину и массу тела;наблюдает свои показатели длины и массы тела; понимает необходимость развития основных двигательных качеств;самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями.	1
11	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Оценка основных двигательных качеств	Учётный	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3*10 м.).	Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результативности	Выполняет подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой;выполняет усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; наблюдает уровень развития своих двигательных качеств; выполняет комплексы упражнений для развития основных двигательных	1

					качеств; самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями.	
2	Подвижные игры с элементами баскетбола (13 ч)					
12 13	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм. Ловля и передача мяча.	Повторение	Стойка игрока, передвижения в стойке игрока. ОРУ с мини баскетбольными мячами. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах, в тройках, в квадратах. Передачи. Игра «10 передач».	Ориентируется в разнообразии способов решения задач, вносит дополнения и изменения в план действий. Координирует и принимает различные позиции во взаимодействии.	Выполняет ловлю и передачу мяча, ОРУ с мячами; знает и использует жесты судьи в игре.	2
14 15	Ловля и передача мяча в движении. Оценка техники ловли передачи мяча в движении.	Учётный	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Движения по залу без мяча, остановка двумя шагами, остановка прыжком. Передачи в парах (от груди, одной от плеча, в руки в пол). Ловля и передача мяча в парах с передвижением по залу. Оценка техники ловли передачи мяча в движении. Передачи. Игра «10 передач».	Принимает способы взаимодействия участников учебного процесса с помощью учителя. Учитывает выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем.	Выполняет ловлю и передачу мяча в движении, ОРУ с мячами; знает и использует жесты судьи в игре; кратко излагает правила игры.	2
16 17	Ведение мяча в движении. Оценка техники ведения мяча в	Комплексный	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Ведение мяча на месте в движении, в высокой, низкой стойке. Ведение с изменением направления, ско-	Удерживает учебную задачу. Использует речь для регуляции своего действия. Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в	Демонстрирует ведение мяча в движении, на месте, в различных стойках, с изменением направления, скорости движения, ведение без визуального контроля; описы-	2

	движении.		рости движения. Ведение без визуального контроля. Оценка техники ведения мяча в движении правой и левой рукой с преодолением препятствий. Игра «Выбей мяч».	разнообразии способов решения задач.	вает технику ведения мяча; кратко излагает правила игры.	
18 19	Бросок мяча одной рукой в цель.	Комплексный	Бросок мяча одной от плеча в цель на стене. Игра «Мяч капитану».	Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимоуважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисциплинированность.	Повторяет технику броска в цель; сравнивает с эталоном.	2
20 21	Бросок одной рукой в кольцо от плеча. Оценка техники броска одной рукой в кольцо.	Комплексный	ОРУ с мини баскетбольными мячами. Бросок мяча одной рукой в кольцо. Оценка техники броска одной рукой в кольцо. Игра «Мяч капитану».	Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимоуважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисциплинированность.	Демонстрирует технику броска; сличает её с эталоном; выполняет известный алгоритм действий при броске.	2
22 23	Игра «Мини-баскетбол». Эстафеты.	Комбинированный	Игра «Мини-баскетбол». Жесты судьи.	Ориентируется в способах решения задач. Включается во взаимодействия со сверстниками для реализации цели. Оценивает правильность результат действия по заданному образцу. Проявляет дисциплинированность.	Демонстрирует технические действия в игре; формулирует правила игры; выделяет и перечисляет ошибки.	2
24	Игра в «Мини-	Комбиниро-	Игра в «Мини-баскетбол» в	Оценивает правильность	Демонстрирует технические дей-	1

	баскетбол».	ванный	соответствие с правилами.	результат действия по заданному образцу. Использует общие приёмы решения задач. Использует речь для регуляции действий. Ориентируется на понимание причин успеха в деятельности: самоанализ, самоконтроль результата.	ствия в игре; применяет правила в игре; выделяет и перечисляет ошибки.	
3	Подвижные игры с элементами волейбола(14 ч)					
25 26	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Передачи мяча двумя руками сверху.	Повторение	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми с элементами волейбола. Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Передачи и ловля мяча на месте в прыжке, в пол. Передачи мяча двумя руками сверху на месте над собой. Игра «Снежки».	Формулирует цели и задачи, результаты в сотрудничестве учителем, сверстниками. Выстраивает алгоритм действий для достижения целей.	При организации работы на занятиях выполняет правила по технике безопасности; выполняет известный алгоритм действий при приёме мяча двумя руками сверху.	2
27 28	Передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники передач мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки».	Учётный	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами. Имитации передач после передвижений. Передачи мяча двумя руками сверху. Оценка техники передач мяча двумя руками сверху. Игра «Снежки».	Ставит учебную задачу исходя из пройденного материала. Оценивает, контролирует действие партнёра.	Выполняет передачу мяча двумя руками сверху над собой, в парах; кратко излагает правила игры.	2

29 30	Передачи сверху двумя руками через сеть.	Комплексный	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. ОРУ с волейбольными мячами. Имитации передач после передвижений. Упражнения с гимнастической стенкой. Передачи мяча двумя руками сверху через сеть. Игра «Снежки».	Самостоятельно формулирует и удерживает задачу. Использует общие приёмы решения задач. Сличает действия с эталоном.	Выполняет передачи мяча сверху двумя руками через сеть. Определяет и кратко характеризует технику выполнения передач мяча двумя руками через сеть.	2
31 32	Приём мяча двумя руками снизу. Оценка приёма мяча двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	Комплексный	Стойка волейболиста, передвижения в стойке волейболиста. Имитации приёмов после передвижения. ОРУ с волейбольными мячами. Передачи мяча двумя руками сверху. Игра «перестрелка».	Выстраивает взаимодействие с партнёром для достижения общих целей. Разрешает проблемные ситуации.	Выполняет приём мяча двумя руками снизу над собой, в парах; кратко излагает правила игры.	2
33 34	Подача мяча одной рукой сверху. Игра в «Пионеро-волейбол»	Комбинированный	ОРУ с волейбольными мячами. подача мяча одной рукой сверху на расстоянии 3 метров от сетки. Осуществляет приём мяча двумя руками снизу. Игра в «Пионеро-волейбол»	Самостоятельно выделяет и формулирует познавательные цели. Сличает способы действия с эталоном.	Выполняет подачу мяча одной рукой с места; кратко излагает правила игры.	2
35 36	Игра в «Пионеро-волейбол».	Комбинированный	Играет в «Пионеро-волейбол».	Самостоятельно формулирует задачу, в соответствии с ней выстраивает алгоритм действий.	Кратко излагает правила игры в «Пионеро-волейбол»; применяет технику приёма сверху, передачи мяча снизу.	2
37 38	Игра в «Мини-волейбол» по упрощённым	Комбинированный	Игра в «Мини-волейбол» по упрощённым правилам.	Выбирает наиболее эффективные способы решения задач во взаимодействии с	Формулирует правила игры в «Мини-волейбол»; применяет ранее изученные технические	2

	правилам.			партнёрами для реализации целей. Структурирует, обобщает знания.	действия в игре.	
4	Подвижные игры (9 ч)					
39	Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Игра «Русская лапта»	Повторение	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Правила игры. Игра «Русская лапта»	Использовать наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. Осуществлять контроль по образцу. Формулирует собственное мнение.	Соблюдает технику безопасности на занятиях; играет в «Русскую лапту»; перечисляет основные правила; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	1
40	Игра «Русская лапта».	Комбинированный	ОРУ с мячом. Метание мяча в парах, с передвижением. Игра «Русская лапта»	Принимает и сохранять учебную задачу. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя. Задает вопросы.	Применяет правила в игре; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	1
41	Игра «Русская лапта».	Комбинированный	ОРУ с мячом. Игра «Русская лапта»	Использует наглядные модели. Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт. Формулирует собственное мнение;	Находит и формулирует тактические ошибки; подбирает наиболее эффективные пути действий в игре.	1
42	Игры «Хвост дракона», «Штандр».	Комплексный	Игра «Хвост дракона», «Штандр». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности.	Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.	1
43	Игры «Третий лишний», «Клей бумага».	Комплексный	Игра «Третий лишний», «Клей бумага». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности.	Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.	1

44	Игры «Вороной конь», «Сети».	Комплексный	Игра «Вороной конь», «Сети». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности.	Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре.	1
45	Игры «Охотник, и собака», «Пасикота».	Комплексный	Игра «Охотник, и собака», «Пасикота». Развитие скоростно-силовых способностей.	Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности.	Организовывает и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Указывает недочёты в игре.	1
46	Игры «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	Комплексный	Игра «Белые медведи», «Принцесса, самурай, дракон».	Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности.	Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.	1
47	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи»	Комплексный	Игры «Перестрелка» «Шишки, жёлуди, орехи».	Выстраивает взаимодействие со сверстниками в процессе деятельности.	Рассуждает в процесс игры; подбирает пути решения задач в игре.	1
5	Гимнастика с основами акробатики (16 ч)					
48 49	Строевые упражнения и строевые приёмы. Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике.	Повторение	Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»,	Формулирует собственное мнение. Слушает собеседника. Задаёт вопросы, обращаться за помощью.	Называет основные положения тела; выполняет строевые команды и упражнения; выполняет технику безопасности на занятиях.	2

			«Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Инструктаж по ТБ.			
50 51	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	Повторение	Лазание по гимнастической стенке, разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по наклонной скамейке.	Предвидит возможность получения конкретного результата при решении задач.	Выполняет лазание по гимнастической стенке различными способами.	2
52 53	Лазание по канату. Оценка техники лазания по канату.	Учётный	Лазание по канату (техника, метры). ОРУ с гимнастическими мячами. Игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей, силы.	Вносит коррективы в выполнение правильных действий упражнений.	Выполняет лазание по канату; демонстрирует технику передвижения в лазании.	2
54 55	Ползание по-пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки.	Комплексный	Ползание по-пластунски. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра «Рыбак и рыбка». Развитие координации.	Предвидит возможность получения конкретного результата при решении задач.	Выполняет лазание по-пластунски; кратко излагает технику передвижения.	2
56	Кувырок вперёд, назад.	Комбинированный	Группировка. Кувырок вперёд из положения присед. Два кувырка слитно. Упражнения для формирования правильной осанки. ОРУ со скакалкой.	Вносит дополнения и изменения в план действия. Предвидит возможность получения конкретного результата.	Выполняет кувырок из положения присед; описывает технику выполнения.	1

			Игра «Вороной конь».	тата при решении задач.		
57	Стойка на лопатках, полушпагат.	Комплексный	Стойка на лопатках. Полушпагат. Упражнения для формирования правильной осанки.ОРУ со скакалкой. Игра «Вороной конь».	Получает и обрабатывает информацию. Выстраивает алгоритм действий.	Выполняет стойку на лопатках;соблюдает правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.	1
58 59	Комбинация: кувырок вперёд с переходом в стойку на лопатки. Оценка выполнениякомбинации.	Комбинированный	Кувырок вперёд из положения присед в группировку - переход в стойку на лопатках. Упражнения для формирования правильной осанки. Оценка выполнения комбинации.	Предвидит возможности получения конкретного результата при решении задачи.	Выполняет последовательность действий при выполнении комбинации; демонстрирует технику выполнения упражнений в комбинации.	2
60 61	Опорный прыжок. Оценка техники опорного прыжка.	Учётный	Запрыгивание на козла в упор присев. Запрыгивание на козла в сед. Опорный прыжок. П/и «Зайцы в норке».	Анализирует свои действия, действия партнёров.	Выполняет опорный прыжок; перечисляет фазы прыжка; понимает технику действия.	2
62	Оценка техники подтягивания.	Учётный	Оценка техники подтягивания из положения в висе (мальчики), подтягивание из положения в висе из упора (девочки). Развитие силы.	Отслеживает динамику результативности.	Выполняет подтягивание с максимальными усилиями.	1
63	Метание набивного мяча из разныхположений.	Комплексный	Метание набивного мяча из разных положений. ОРУ. Два-три кувырка слитно вперёд. Игра «Выжигало». Развитиеловкости.	Задаёт вопросы, обращаться за помощью. Использует речь для выполнения своего действия.	Выполняет метание набивного мяча из разных положений.	1

6	Лыжная подготовка (14 ч)					
64 65	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двушажный ход.	Повторение	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. Правила движения по лыжне. Попеременный двушажный ход.	Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. Принимает и сохранять учебную задачу. Формулировать собственное мнение. Допускает возможность существования у людей различных точек зрения.	Соблюдает технику безопасности при работе с лыжным инвентарем; пересказывает перечень экипировки лыжника; подчёркивает необходимость использования амуниции лыжника; пересказывает правила движения по лыжне.	2
66 67	Попеременный двушажный ход. Оценка техники движения попеременным двушажным ходом.	Комплексный	ОРУ на лыжах. Движение по лыжне Попеременный двушажный ход. Оценка техники движения попеременным двушажным ходом.	Контролирует и оценивает процесс и результат действия. Применяет полученные знания в различных вариантах. Обращается за помощью и задает вопросы.	Выполняет технику движения на лыжах попеременным двушажным ходом.	2
68	Подъём способом «лесенка» и «елочка».	Изучение нового материала	ОРУ на лыжах. Подъём ступающим шагом. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Спуски в основной стойке.	Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. Принимает и сохранять учебную задачу.	Выполняет подъём способом «лесенка» и «елочка».	1
69	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Оценка техники поворота на спуске переступанием	Комплексный	ОРУ на лыжах. Повороты на месте «Махом назад», «Махом вперёд». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Оценка техники поворота на спуске переступанием	Понимает и принимать цели, сформулированные учителем. Принимает и сохранять учебную задачу.	Выполняет технику передвижений, поворотов на лыжах правую, левую сторону.	1

70	Спуски в основной стойке.	Комплексный	ОРУ на лыжах. Имитации спусков. Спуски в основной стойке.	Выражает свои мысли с достаточной полнотой и точностью в соответствии с задачами.	Выполняет спуск в основной стойке; описывает технику спуска.	1
71	Спуски с торможением «плугом».	Комплексный	ОРУ на лыжах.	Понимает и формулирует цели и задачи заявленные учителем.	Выполняет спуски с торможением «Плугом».	1
72	Игры на лыжах.	Комбинированный	Игра «Салки на горке», «Пустое место».	Выбирает наиболее эффективные способы решения задач. Организует взаимодействия с партнёрами для достижения цели.	Играет в игры «Салки на горке», «Пустое место».	1
73	Встречная эстафета на лыжах.	Комплексный	ОРУ на лыжах. Встречная эстафета.	Выбирает наиболее эффективные способы решения задач. Организует взаимодействия с партнёрами для достижения цели.	Выполняет встречную эстафету с максимальной скоростью движения.	1
74 75	Передвижения на лыжах до 1 км.	Учётный	ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 1 км. Развитие выносливости.	Выделяет недостаток качества в выполнении работы, находит причину недостатка.	Выполняет передвижения на лыжах до 1 км.с максимальными затратами усилий.	2
76 77	Передвижения на лыжах до 2 км.	Учётный	ОРУ на лыжах. Передвижения на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	Выделяет недостаток качества в выполнении работы, находит причину недостатка.	Выполняет передвижения на лыжах до 2 км.с максимальными затратами усилий.	2
7	Настольный теннис (12 ч)					
78	Инструктаж по ТБ правила поведения в спортивном зале.	Повторение	Беседа о ТБ, рассказ о соревнованиях «Чемпионат Европы» «Чемпионат Мира», Открытый чемпионат России	Формулирует цели и задачи, результаты в сотрудничестве учителем, сверстниками. Выстраивает алгоритм дей-	Соблюдает правила поведения в спортивном зале, следует инструкции по технике безопасности;	1

	Теория: Основные турниры по настольному теннису.		и др.	ствий для достижения целей.	знает ведущих теннисистов мира	
79	Удары срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Комплексный	Игра срезкой на удержание мяча. Направление мяча по прямой и по диагонали.	Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению.	Выполняет удар срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	1
80	Удары накатом справа и слева. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный	Игра накатом, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.	Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению.	Выполняет удары накатом справа и слева.	1
81	Подача и прием подачи. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.	Оценивает результаты в сотрудничестве учителем, сверстниками. Выстраивает алгоритм действий для достижения целей. Отслеживает динамику результативности.	Выполняет подачу и приём подачи.	1
82	Подача и прием подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Развитие скоростных,	Комплексный	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.	Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению.	Выполняет подачу и приём подачи; ведёт счёт игры.	1

	скорост-но-силовых и координационных способностей.					
83	Промежуточные соревнования.	Учётный	Соревновательные игры со счетом по правилам	Ориентируется в разнообразии способов решения задач, вносит дополнения и изменения в план действий. Координирует и принимает различные позиции во взаимодействии.	Знает правила игры, ведёт счёт, играет в настольный теннис, объясняет правила игры.	1
84	Удары по направлениям. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Комплексный	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. <u>Теория:</u> Удары накатом по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.	Принимает способы взаимодействия участников учебного процесса с помощью учителя. Учитывает выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с учителем.	Выполняет удары по направлениям; понимает технику ударов, зависимость от постановки ног качества ударов.	1
85	Удары накатом по прямой и по	Комплекс-	Удары накатом с наброса учителя по прямой, по	Удерживает учебную задачу. Использует речь для	Выполняет удары накатом по прямой по диагонали;	1

	диагонали.	ный	диагонали. Удары срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.	регуляции своего действия. Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в разнообразии способов решения задач.	демонстрирует удары.	
86 87	Длина удара. Длинные и короткие удары с отскока.	Комплекс- ный	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. <u>Теория:</u> понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.	Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимоуважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисциплинированность.	Выполняет длинные и короткие удары с отскока.	2
88 89	Длинные и короткие удары срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Комплекс- ный	Удары срезкой с заданием. Варьирование длины и направления полета мяча.	Включается во взаимодействия со сверстниками на принципе взаимоуважения. Оценивает правильность результата действия по заданному образцу. Умеет проявлять дисциплинированность.	Выполняет длинные, короткие удары со срезкой; играет по направлению – линия, диагональ.	2
8	Лёгкая атлетика (9 ч)					
90	Бег на короткие дистанции.	Повторение	Бег на короткие дистанции (10–30 м.). Низкий старт. Игра «Пустое место». Бег с высоко-го старта	Используют общие приёмы решения поставленных задач. Предвидит уровень усвоения умений.	Бегают с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1

91	Высокий старт.	Повторение	Бег до 1 км.	Удерживает учебную задачу; предвидит уровень усвоения знаний. Анализирует информацию.	Преодолевает дистанцию 1 км без учёта времени.	1
92	Бег на выносливость до 1 км.	Повторение	Высокий старт. Бег на выносливость до 1 км.	Формулирует собственное мнение и позицию. Договаривается с одноклассниками том числе в ситуации столкновения интересов.	Выполняет бег с максимальной скоростью на 1 км.	1
93	Прыжок в длину в длину с места.	Повторение	Прыжок в длину в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Вносит изменения в способ действия. Ориентируется в разнообразии способов решения задач. Проявляет активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. Ведёт устный диалог по текущим вопросам.	Выполняет прыжок в длину с места;	1
94	Оценка техники прыжка в длину в длину с места.	Учётный	Оценка техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	Различает способ и результат действия. Выбирает наиболее эффективные способы решения учебных задач.	Демонстрирует прыжок в длину с места.	1
95	Метания малого мяча в цель.	Повторение	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места).	Формулирует учебные задачи вместе с учителем, вносит изменения в план действия. Вносит дополнения и коррективы в план собственных действий в случае расхожде-	Выполняет последовательность действий при метании мяча.	1

				ния результата и реального продукта.		
96	Оценка техники метания малого мяча на дальность.	Учётный	Метания малого мяча на дальность (способы держания мяча, фазы метания, с места, с разбега).	Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению.	Выполняет метание малого мяча на дальность с максимальными усилиями.	1
97	Оценка основных двигательных качеств	Учётный	Двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, упражнения на мышцы живота), выносливости (прыжки на скакалке) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).	Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результативности.	Самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями.	1
98	Оценка основных двигательных качеств	Учётный	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (подтягивание на перекладине), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 3*10 м.).	Определяет значение и смысл действий в решение задач. Выделяет и осознаёт, что уже освоено и что подлежит усвоению. Отслеживает динамику результативности.	Самостоятельно тестирует свои двигательные качества; выполняет упражнения с максимальными усилиями.	1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Иметь представление

о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать

основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять

Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь

Играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Учебно-методическое обеспечение.

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех

разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы во 2 классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Лист изменений и дополнений

Дата	Содержание	Основание изменений	Подпись лица, внесшего изменения

