

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
министерство образования Архангельской области  
управление образования администрации муниципального образования "Коношский  
муниципальный район"  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Вохтомская основная школа "  
структурное подразделение «Волошская основная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

---

Гольцева О. В.  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Сидоров В. Ю.  
приказ № 89 - О  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура (вариант 8.3 для детей с РАС)»**

для обучающихся 2 классов

на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы: Яковлева Марина Петровна

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена для учащихся с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) и в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы):

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (СанПиН 2.4.2.3286-15).

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ВАРИАНТ 8.3 ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС)»**

Учебный предмет «Физическая культура» включён в федеральный компонент учебного плана для учащихся с РАС и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физической культуре детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), осложненными легкой умственной отсталостью, представляет большую проблему в следствие специфических особенностей развития:

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;
- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;
- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;
- ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;
- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечают непосредственные или отставленные по времени эхоталии; грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;
- низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации.

Специфические особенности нарушения психического развития детей вызывают трудности при организации процесса обучения. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни.

В программу можно включать характеристику обучающихся, их навыки и умения по предмету, уточнять значимые и сложные темы.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с РАС представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Программа направлена на освоение простейших физических упражнений, носит оздоровительную направленность и создаются условия для выработки жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В процессе обучения у учащихся формируются знания, навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки, иметь опрятный внешний вид и соответствующую спортивную форму, а также умения и навыки необходимые для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся. Воспитываются нравственные качества, приучаются к, организованности, дисциплине, ответственности, элементарной самостоятельности.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ВАРИАНТ 8.3 ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС)»**

**Цель:** формирование новых навыков, совершенствование и закрепление двигательных умений и навыков, которые изучались в подготовительном классе.

**Задачи:**

- поддержание устойчивой работоспособности на достигнутом уровне;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- развитие двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости)
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплинированности, организованности, ответственности и элементарной самостоятельности.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ВАРИАНТ 8.3 ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАС)» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа составляется на один учебный год, конкретизируется, уточняется после проведения диагностики обучающихся.

Форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья.

Продолжительность урока по физической культуре во 2 классе – 40 мин

Формы организации учебной деятельности: фронтальная; групповая; парная; индивидуальная.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный предмет «Физическая культура» включён в федеральный компонент учебного плана для учащихся с РАС и лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физической культуре детей с расстройствами аутистического спектра (РАС), осложненными легкой умственной отсталостью, представляет большую проблему в следствие специфических особенностей развития:

- выраженная недостаточность или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими, трудности во взаимодействии со сверстниками, отгороженность от внешнего мира;

- особенности эмоционально-волевой сферы: слабость или искаженность эмоционального реагирования, бедность эмоций, их однообразие, неадекватность, проявления негативизма при попытках вовлечь ребенка в произвольную деятельность;

- боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки;

- ограниченность визуального контакта, фрагментарность зрительного внимания;

- специфические особенности речевого развития: понимание обращенной речи на бытовом уровне, собственная речь представлена от вокализаций до автономной речи (разговоры с самим собой с использованием сложных оборотов, штампов с недостаточным осмыслением их). Часто отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхоталии; грубое нарушение коммуникативной функции речи, низкая речевая активность;

- низкая сформированность высших корковых функций, прежде всего пространственной ориентации.

Специфические особенности нарушения психического развития детей вызывают трудности при организации процесса обучения. Усвоение учебного материала и освоение социальных навыков носит неравномерный и избирательный характер. Приобретаемые знания, умения и навыки с большим трудом переносятся и используются в реальной жизни.

В программу можно включать характеристику обучающихся, их навыки и умения по предмету, уточнять значимые и сложные темы.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемыми результатами данного учебного предмета является освоение обучающимися с расстройствами аутистического спектра, осложненными легкой умственной отсталостью системы простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; формирование положительной мотивации к учению, стимулирование речевой активности детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формирование элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и спортом.

Программа обеспечивает достижение учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих личностных, предметных результатов и базовых учебных действий.

### **Предметные результаты**

#### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Оценка достижения планируемых результатов**

В целом оценка достижения обучающимися с РАС (8.3) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

При использовании балльной системы оценивания необходимо, чтобы оценка свидетельствовала о качестве усвоенных знаний. В связи с этим критериями оценки планируемых результатов являются:

- соответствие или несоответствие научным знаниям и практике;
- полнота и надёжность усвоения;
- самостоятельность применения усвоенных знаний.

В процессе и выборе системы оценивания текущих и итоговых (на момент окончания 2 класса) достижений обучающихся, определяющим фактором является возможность стимулирования их учебной и практической деятельности, оказания положительного влияния на формирование жизненных компетенций обучающихся.

## БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;</li> <li>- положительное отношение к окружающей действительности;</li> <li>- проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий;</li> <li>- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;</li> <li>- осознание себя как члена семьи способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья);</li> <li>- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;</li> <li>- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье);</li> <li>- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе.</li> <li>- готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.</li> </ul>

Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и работать в паре —«учитель- ученик»;</li> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности;</li> <li>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками;</li> <li>- уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик);</li> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям;</li> <li>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь;</li> <li>- изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды;</li> <li>- конструктивно взаимодействовать с окружающими.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя;</li> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений;</li> <li>- уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкцией;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.);</li> <li>- работать с различным спортивным инвентарем; активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять;</li> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.);</li> <li>- уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования;</li> </ul>

		- активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях;</li> <li>- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и их соблюдать;</li> <li>- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;</li> <li>- знать основные строевые команды;</li> <li>- иметь представление о двигательных действиях</li> <li>- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях.</li> <li>- знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях;</li> <li>- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- знать и выполнять основные строевые команды;</li> <li>- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.</li> </ul>

### Процедуры итоговой и промежуточной аттестации

Урок физической культуры для учащихся с расстройствами аутистического спектра обладает особенностями, обусловленными их возрастными возможностями, наличием основного дефекта и сопутствующих заболеваний, содержанием учебных задач, материально– технической базой, что определяет характер контрольно - оценочных материал.

### Формы текущего контроля

Дата	Контрольно-оценочная деятельность	
	Достаточный уровень	Минимальный уровень
<b>I четверть</b>		
	Передвижение в беге и ходьбе различными способами с изменением темпа и направления движения. Прыжки на месте и в длину с места. Прыжки через препятствия. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 50см).	Передвижение в беге и ходьбе с изменением темпа. Прыжки на месте и в длину с места. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 80см).
<b>II четверть</b>		
	Строевые упражнения на месте, комплекс ОРУ без предметов и с предметами с минимальной помощью наглядной и словесной инструкции. Ползание попластунски, стоя на четвереньках.	Строевые упражнения на месте, комплекс ОРУ без предметов и с предметами с помощью наглядной и словесной инструкции. Ползание. Удержание равновесия.

	Удержание равновесия на ограниченной опоре.	
<b>III четверть</b>		
	Знание и соблюдение правил подвижных и спортивных игр. Активное участие в игровой деятельности.	Активное участие в игровой деятельности.
<b>IV четверть</b>		
	Передвижение в беге и ходьбе различными способами с изменением темпа и направления движения. Прыжки на месте и в длину с места. Прыжки через препятствия. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 50см). Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики, понимание правил и активное участие.	Передвижение в беге и ходьбе с изменением темпа. Прыжки на месте и в длину с места. Метание мяча на дальность и по заданной цели (диам.- 80см). Игры-эстафеты с элементами легкой атлетики.

### **Критерии оценивания**

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести, например:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма при выполнении двигательного действия;
- неправильное исходное положение;
- «заступ» при приземлении во время выполнения прыжка в длину.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную (грубую) ошибку при выполнении упражнения. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Примеры значительных (грубых) ошибок:

- старт не из требуемого исходного положения;
- отталкивание далеко от линии при выполнении прыжков в высоту, длину;
- асинхронность выполнения движений

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики (гимнастики), перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. При оценивании обучающихся, учитываются их индивидуальные возможности, уровень физического развития, а также двигательные возможности.

При использовании традиционной пятибалльной шкалы оценивания по физической культуре важно отметить также следующие критерии:

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Краткое содержание курса
1.	Теоретические сведения	4 ч	Т.Б. на уроках физ. культуры. Личная гигиена. Спортивная форма. Правила игр. Знакомство с различными упражнениями, видами спорта, спортивным инвентарём. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.
2.	Лёгкая атлетика	46 ч	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
3.	Гимнастика	23 ч	<p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и обще-развивающие упражнения):  основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами:  с гимнастическими палками; с обручами; с гимн. палками; с мячами;  с гимн. лентами; с набивными мячами (вес 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов.</p>
4.	Подвижные и спортивные игры.	26 ч	Игры с бегом; игры с прыжками; игры с лазанием; игры с метанием и ловлей мяча; игры с построениями и перестроениями; игры с элементами общеразвивающих упражнений. Футбол, пионербол, бадминтон.
		Итого: 99 ч	

## Календарно-тематическое планирование

Дата проведения	Раздел, тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	БУД	Средства обучения (инвентарь)
<b>I - четверть -24 часа</b>					
1	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках. Спортивная форма.	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе(учитель - ученик, ученик - ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
2 - 3	Легкая атлетика: ходьба; разновидности ходьбы; в медленном и быстром темпе, в заданном направлении.	2	Активные действия - ходьба		Зрительные ориентиры
4	Коррекционные игры: игра «Говорящий мяч»	1	Активные игровые действия		Мяч
5 - 6	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении.	2	Активные действия - бег.		Конусы, кегли
7 - 8	Легкая атлетика: прыжки на месте на двух ногах, на одной; с продвижением вперед	2	Активные действия- прыжки		Обручи
9 - 10	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места	2	Активные действия- прыжки		-
11 - 12	Легкая атлетика: Прыжки через препятствия	2	Активные действия- прыжки		Различные горизонт. Препятствия
13 - 15	Легкая атлетика:	3	Активные		Малый мяч

	Метание малого мяча в цель		игровые действия-метание	с учебными принадлежностями(инструментами и, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
16 - 18	Легкая атлетика: Метание малого мяча на дальность.	3	Активные игровые действия-метание		Малый мяч
19 - 21	Легкая атлетика: Прыжки с продвижением вперед	3	Активные действия- прыжки		Зрительные ориентиры
22 - 24	Игры-эстафеты с элементами л/а	3	Активные действия- бег, прыжки, метание		
<b>II - четверть -24 часа</b>					
25	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках гимнастики	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – учитель, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
26	Гимнастика: строевые упражнения на месте и в передвижении.	1	Активные действия		Зрительные ориентиры
27 - 28	Гимнастика: строевые упражнения - построение в шеренгу, колонну.	2	Активные действия		Зрительные ориентиры
29 - 31	Гимнастика: комплекс ОРУ без предметов.	3	Активные действия-		
32 - 33	Гимнастика: комплекс ОРУ с предметами (гимн. палка, набивной мяч 1кг)	2	Активные действия		Гимн. палки, набивные мячи (1кг)

34 - 35	Гимнастика: упоры, элементы полуакробатики	2	Активные действия	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	Гимн. Маты
36 - 37	Гимнастика: ползание, перелезание через препятствия	2	Активные действия		Мягкие модули
38 - 39	Гимнастика: висы, лазание по гимн. скамейке, гимн. стенке	2	Активные действия		Гимн. стенка, скамейка
40 - 41	Гимнастика: упражнения в равновесии	2	Активные действия		Гимн. Скамейка
42 - 43	Гимнастика: упражнения с фитболами	2	Активные действия на мячах		Фитболы на каждого ребёнка
44 - 45	Гимнастика: упражнения с гантелями (0,5кг)	2	Активные действия		Гантели (0,5кг)
46 - 47	Гимнастика: упражнения с гимн. лентами	2	Активные действия		Гимн. Ленты
48	Подвижные игры-эстафеты с элементами гимнастики	1	Активные игровые действия		Обручи, мячи, гимн. маты, мягкие модули
<b>III - четверть -27 часов</b>					
49	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры. Виды спортивных игр	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
50	Коррекционные игры:	1	Активные		Мяч

	игра «Кто внимательней»		действия	<p>ученик, ученик - ученик, ученик – ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации; ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p>	
51	Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мы — солдаты»	1	Активные действия		-
52	Подвижные игры: игры с элементами ходьбы «Тише едешь-дальше будешь»	1	Активные действия		-
53	Подвижные игры: игры с элементами бега «Хвостики»	1	Активные действия		Ленточки
54	Подвижные игры на броски и ловлю мяча «Кого назвали - тот и ловит»	1	Активные игровые действия		Мячи разных размеров
55	Коррекционные игры: с метанием «Метко в цель»	1	Активные Действия		Малые мячи
56 - 58	Правила игры в Футбол. Передачи мяча друг другу на месте и с продвижением	3	Активные действия- прыжки		Футбольные мячи
59 - 60	Футбол. Удары мяча по воротам. Упрощенная игра	2	Активные действия на мячах		Футбольные мячи
61 - 63	Пионербол. Правила игры. Передачи мяча через сетку друг другу	3	Активные действия на мячах		Волейбольные мячи
64 - 65	Пионербол. Правила игры. Упрощенная игра	2	Активные игровые действия	Волейбольный мяч	

66	Бадминтон. Правила игры. Захват ракетки. Имитация ударов	1	Активные действия		Ракетки, воланы
67 - 68	Бадминтон. Правила игры. Удары по волану различными способами	2	Активные действия		Ракетки, воланы
69 - 70	Бадминтон. Передачи друг другу, работа в парах	2	Активные игровые действия		Ракетки, воланы
71 - 72	Бадминтон. Упрощенная игра	2	Активные действия-прыжки		Ракетки, воланы
73 - 75	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	3	Активные действия-прыжки		Мячи: футбольные, волейбольные
<b>IV - четверть -24 часа</b>					
76	Теоретические сведения: Техника безопасности и правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по л/а.	1	Беседа	Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик – ученик, учитель – класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем (в спортзале, школе); слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
77	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну, парами	1	Активные действия		-
78	Строевые упражнения. Размыкание, смыкание	1	Активные действия		-
79	Легкая атлетика: ходьба, разновидности ходьбы	1	Активные действия - ходьба		
80 - 81	Легкая атлетика: ходьба с изменением скорости и направления	2	Активные действия- прыжки		Зрительные ориентиры

82 - 83	Легкая атлетика: бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении	2	Активные действия- бег	<p>сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;</p> <p>ориентироваться в пространстве спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.</p>	Зрительные ориентиры
84- 85	Легкая атлетика: высокий старт, бег по сигналу на скорость.	2	Активные действия- бег		Зрительные ориентиры
86 - 87	Легкая атлетика: прыжки в длину с места	2	Активные действия		-
88 - 89	Легкая атлетика: прыжки через препятствия	2	Активные действия - прыжки		Скамейка и др. препятствия
90	Промежуточная аттестация	1	Сдача нормативов		КИМ
91	Легкая атлетика: метание малого мяча в цель	1	Активные действия-метание		Мяч малый
92 - 93	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность отскока от стены	2	Активные действия		Малые мячи
94 - 95	Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность	2	Активные действия		Малые мячи
96 - 97	Легкая атлетика: броски набивного мяча (1кг) двумя руками махом сверху, снизу	2	Активные действия		Набивные мячи (1кг)
98 - 99	Игры-эстафеты с элементами л/а	2	Активные действия	Малые мячи, набивные мячи	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
ПРОЦЕССА  
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**Дидактический материал**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1	Инструкции по техники безопасности
2	Разноуровневые нормативы по физической культуре

**Проверочный материал**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>
1	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности)
2	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов)

**Спортивное оборудование**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Козёл гимнастический	1 шт.
2	Щит для метания мячей	1 шт.
3	Маты гимнастические	3 шт.
4	Скамейка гимнастическая	1 шт.
5	Стенка гимнастическая	1 шт.
6	Обруч гимнастический (3кг)	4 шт.
7	Мяч баскетбольный	5 шт.
8	Мяч футбольный	3 шт.
9	Мяч волейбольный	6 шт.
10	Мяч теннисный	8 шт.
11	Гимнастическая палка	6 шт.
12	Скакалка	5 шт.
13	Мяч набивной	7 шт.
14	Мяч набивной	3 шт.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК

<https://lesson.edu.ru/>

<https://myschool.edu.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

