

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

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

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

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Сидоров В. Ю.
приказ № 136
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

для обучающихся 3 классов

на 2024 – 2025 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 отмечаются непосредственные или отставленные по времени эхолалии; 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 в 3 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 эхолалии; 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 3 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"> - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе). 	<ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами; - осознание себя как члена семьи способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья); - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе. - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.

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

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

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
I четверть		
	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).
II четверть		
	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.	
III четверть		
	Знание и соблюдение правил подвижных и спортивных игр. Активное участие в игровой деятельности.	Активное участие в игровой деятельности.
IV четверть		
	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	47 ч	Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.
3.	Гимнастика	24 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.	27 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: 102 ч	

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения	Раздел, тема	Кол-во часов	Виды учебной деятельности	БУД	Средства обучения (инвентарь)
I - четверть -24 часа					
1	Правила поведения в спортивном зале и на уроках физической культуры	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	Чистота зала, снарядов. Опрятность, аккуратность, чистота одежды и обуви. Здоровье человека	2	Активные действия - ходьба		Зрительные ориентиры
4	Физическое развитие человека, осанка	1	Активные игровые действия		Мяч
5 - 6	Физическая культура, физическое воспитание. Команды	2	Активные действия - бег.		Конусы, кегли
7 - 8	Одежда и обувь, правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды, шеренга ОРУ с предметами: комплекс упражнений с флажками	2	Активные действия- прыжки		Обручи
9 - 10	Строевые команды, шеренга ОРУ с предметами: комплекс упражнений с флажками. Движение в	2	Активные действия- прыжки		-

	колонне. ОРУ без предметов.			с учебными принадлежностями(инструментам и, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
11 - 12	Посторонние в одну шеренгу. ОРУ без предметов. Перестроение в круг. Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища	2	Активные действия- прыжки		Различные горизонт. Препятствия
13 - 15	Комплекс упражнений без предметов с различными положениями рук, ног, головы и туловища. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение из колонны в круг.	3	Активные игровые действия- метание		Малый мяч
16 - 18	Комплекс упражнений для дыхания. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс дыхательных упражнений с гимнастической палкой. Поворот на месте переступанием ног. Комплекс упражнений для расслабления мышц. Группировка.	3	Активные игровые действия- метание		Малый мяч
19 - 21	Комплекс дыхательных упражнений. Лазанье.	3	Активные действия- прыжки		Зрительные ориентиры

	Отработка умения лазанья влево-вправо. Отработка умения лазания вверх-вниз.				
22 - 24	Закрепления умения лазания различными способами. Комплекс ОРУ без предметов: упражнения для укрепления мышц спины и живота. Перестроение из одной шеренги в колонну по одному. Лазанье по гимнастической скамейке разными способами. ОРУ с предметами: комплекс с гимнастической палкой	3	Активные действия- бег, прыжки, метание		
II - четверть -24 часа					
25	Комплекс ОРУ с предметами: упражнения с малыми обручами	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	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
26	Комплекс ОРУ без: предметов: упражнения для мышц ног. Повороты в стороны: направо, налево в шеренге.	1	Активные действия		Зрительные ориентиры
27 - 28	Комплекс упражнений	2	Активные		Зрительные

	<p>без предметов: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения на развитие координации. Комплекс ОРУ и коррекционные упражнения с набивным мячом для формирования правильной осанки. Повороты направо, налево.</p>		<p>действия</p>	<p>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>	<p>ориентиры</p>
29 - 31	<p>Строевая подготовка: построение в колонну по одному, по два. Комплекс ОРУ с малыми обручами. Комплекс ОРУ с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке, соскок. Ориентировка в пространстве: строевая подготовка. ОРУ с малыми мячами.</p>	3	<p>Активные действия-</p>		
32 - 33	<p>Построение по ориентирам: строевые команды. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p>	2	<p>Активные действия</p>		<p>Гимн. палки, набивные мячи (1кг)</p>

	Перелезание через препятствие. Кувырок				
34 - 35	Комплекс ОРУ с большим мячом. Лазанье по гимнастической стенке. Комплекс ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке.	2	Активные действия		Гимн. Маты
36 - 37	Правила поведения на легкой атлетике. Техника безопасности. Ходьба. Метание. Ходьба. Метание	2	Активные действия		Мягкие модули
38 - 39	Метание в цель. Метание малого мяча в цель с учетом времени	2	Активные действия		Гимн. стенка, скамейка
40 - 41	Совершенствование метания малого мяча. Прыжок с места. Метание в цель.	2	Активные действия		Гимн. Скамейка
42 - 43	Прыжок в длину с шага. Бег на выносливость. Метание в цель: Норматив. Общая выносливость	2	Активные действия на мячах		Фитболы на каждого ребёнка
44 - 45	Дыхательные упражнения. Ходьба. Прыжок в высоту. Дыхательные упражнения – ходьба.	2	Активные действия		Гантели (0,5кг)
46 - 47	Прыжок в высоту. Разбег. Прыжок в	2	Активные действия		Гимн. Ленты

	высоту. Разбег.				
48	Метание. Ходьба. Бег	1	Активные игровые действия		Обручи, мячи, гимн. маты, мягкие модули
III - четверть -27 часов					
49	Прыжок в длину. Метание в движущуюся цель.	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 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	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
50	Бросок большого мяча.	1	Активные действия		Мяч
51	Прыжок в длину с места. Ходьба.	1	Активные действия		-
52	Передача мяча с отскоком от стены.	1	Активные действия		-
53	Метание в цель поочередно.	1	Активные действия		Ленточки
54	Прыжок в длину с разбега. Метание в цель поочередно на результат.	1	Активные игровые действия		Мячи разных размеров
55	Прыжок в длину с разбега. Бег- ходьба..	1	Активные Действия		Малые мячи
56 - 58	Бег-ходьба Прыжок в глубину. Прыжок в длину с разбега. Повторение метания в цель. Бег со старта. Стартовые упражнения.	3	Активные действия- прыжки		Футбольные мячи
59 - 60	Темповый бег. Метание на дальность. Бег. Метание на дальность	2	Активные действия на мячах		Футбольные мячи
61 - 63	Прыжок в длину,	3	Активные	Волейбольные мячи	

	метание. Метание в цель. Бег: контроль. Техника безопасности Ознакомление с лыжным инвентарем. Правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Подготовка к занятиям по лыжам Уровень готовности Построение на лыжах.		действия на мячах	спортзала; работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.	
64 - 65	Построение на лыжах. ступающий шаг. Построение на лыжах. Ступающий шаг	2	Активные игровые действия		Волейбольный мяч
66	Построение в шеренгу. Передвижение ступающим шагом	1	Активные действия		Ракетки, воланы
67 - 68	Строевая подготовка. Передвижение ступающим шагом. Ступающий шаг. Повороты на месте	2	Активные действия		Ракетки, воланы
69 - 70	Ступающий шаг. Повороты на месте. Подвижные игры на лыжах	2	Активные игровые действия		Ракетки, воланы
71 - 72	Построение, выполнение команд. Скользящий шаг. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах	2	Активные действия-прыжки		Ракетки, воланы

73 - 75	Поворот на месте. Повороты на месте. Техника безопасности и поведение на игровых уроках. Правила игры.	3	Активные действия-прыжки		Мячи: футбольные, волейбольные
IV - четверть -27 часов					
76	Правила игры. Элементы игровых взаимодействий.	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 сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;	Инструкция по ТБ. Наглядные картинки
77	Коррекционные игры	1	Активные действия		-
78	Игры с бегом	1	Активные действия		-
79	Игры с прыжками	1	Активные действия - ходьба		
80 - 81	Игры с лазаньем. Игры с метанием и ловлей мяча	2	Активные действия- прыжки		Зрительные ориентиры
82 - 83	Игры с построением и перестроением. Игры с элементами ОРУ	2	Активные действия- бег		Зрительные ориентиры
84- 85	Игры с бросанием, ловлей, метанием. Игры с элементами ОРУ	2	Активные действия- бег		Зрительные ориентиры
86 - 87	Коррекционные игры без предметов и с малыми мячами. Игры с лазаньем	2	Активные действия		-
88 - 89	Игры с прыжками и мячами. Игры с метанием и ловлей	2	Активные действия - прыжки	Скамейка и др. препятствия	

	мяча			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.	
90	Игры с построением и перестроением	1	Сдача нормативов		КИМ
91	Игры с бегом	1	Активные действия-метание		Мяч малый
92 - 93	Игры с элементами ОРУ. Челночный бег	2	Активные действия		Малые мячи
94 - 95	Челночный бег. Метание гранаты на дальность	2	Активные действия		Малые мячи
96 - 97	Метание гранаты на дальность. Метание малого мяча на дальность	2	Активные действия		Набивные мячи (1кг)
98 - 102	Метание малого мяча на дальность. Сдача контрольных нормативов. Челночный бег. Сдача всех нормативов.	5	Активные действия		Малые мячи, набивные мячи

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

Дидактический материал

№	Наименование
1	Инструкции по техники безопасности
2	Разноуровневые нормативы по физической культуре

Проверочный материал

№	Наименование
1	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях техники безопасности)
2	Тесты опросники (разноуровневый материал о знаниях нормативов)

Спортивное оборудование

№	Наименование	Количество
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/>

