

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»  
г. Ульяновска

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей  
технологии и физической культуры  
ОГКОУШ № 39  
протокол № 1 от 30.08.23  
Руководитель М/О Карнаухова Е.В. Карнаухова

Утверждена  
педагогическим советом ОГКОУШ № 39  
Протокол № 1 от 30.08.23  
Директор Пономарёва М.Н.



## Рабочая программа

4 класс

для учащихся с лёгкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
адаптивная физкультура  
(вариант 1)

на 2023 - 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии  
с ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (24 ноября 2022 г. N 1026)

Срок реализации: 1 год  
Составитель программы: Пономарё К.А.

Ульяновск, 2023

## **Содержание**

- 1.Паспорт рабочей программы
- 2.Пояснительная записка
- 3.Требования ЗУН
- 4.Содержание рабочей программы
- 5.Учебно-тематическое планирование
- 6.Перечень материально-технического обеспечения
7. Критерии и нормы оценки результатов обучения
- 8.Лист внесения изменений

## Паспорт программы.

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Тип программы            | Рабочая программа  |
| Статус программы         | <p>Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки России от 19.12.2014№ 1599 (в редакции от 08.11.2022 № 955);</li> <li>- ФАОП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный Минпросвещением России № 1026 от 24.11.2022г;</li> <li>- АООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 на 2023-2024 учебный год;</li> <li>- Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;</li> <li>- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)</li> <li>- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);</li> <li>- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).</li> </ul> |
| Назначение программы     | Программа предназначена для обучающихся по АООП вариант 1  |
| Категория обучающихся    | Учащиеся 4 клс легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)   |
| Сроки освоения программы | Срок освоения программы 1 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года)  |
| Объем учебного времени   | Рабочая программа рассчитана на 102 часа в 4 классе в соответствии с учебным планом ОГКОУШ №39.  |
| Форма обучения           | Очная.   |
| Режим уроков             | 3 часа в неделю  |

### **Пояснительная записка**

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий

### **Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета**

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для большинства обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Минимальный уровень:

- представления о физкультуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах ходьбы под музыку; упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физкультуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Достаточный уровень:

- занятия физкультурой как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств
- знание видов двигательной активности в процессе физического развития; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
- знание организаций занятий по физкультуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах
- знание форм, средств и методов физического совершенствования
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание некоторых фактов из истории развития физкультуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности
- знание правил, техники выполнения двигательных действий
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

### **Знания умения навыки**

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся, формирование умения выполнять задание в период определённого времени
2. Формирование учебного поведения: направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание) умение выполнять инструкции педагога
3. Формирование дисциплины

## **Содержание рабочей программы**

Основы знаний о физической подготовке

Подвижные игры

Коррекционные игры: «Займи свое место», «Ловишка», «Гуси-лебеди», «Удочка», «Вызов номеров»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Жмурки», «Правильный номер», «Займи свое место», «Слушай сигнал», «Удочка», «Третий лишний», «Заморозки»

Игры с бегом и прыжками «Бездомный заяц», «Чехарда», - «Волк во рву», «Тараканчики», «Солнышко», «Ноги на весу», «Салки-догонялки»

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «За мячом противника», «Догони мяч», «Гонки мячей в колонках» «Мяч из круга», «Антывышибалы», «Горячая картошка», «Увертывайся от мяча»

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

### **Лёгкоатлетические упражнения**

Бег на короткие и длинные дистанции;

Метание мяча;

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### **Лыжная подготовка**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

### **Подвижные игры с элементами баскетбола**

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

### Тематическое планирование 4 в класс

| №<br>п/п | Тема урока   | Тип урока                  | Кол-<br>во<br>часов |
|----------|--|----------------------------|---------------------|
| 1.       | Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки» | Вводный                    | 1                   |
| 2.       | Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»  | Применение знаний и умений | 1                   |
| 3.       | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)   | Комбинированный            | 1                   |
| 4.       | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки»   | Комбинированный            | 1                   |
| 5.       | Ознакомление с историей развития значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника» физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее  | Изучение нового материала  | 1                   |
| 6.       | Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.   | Комбинированный            | 1                   |
| 7.       | Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров  | Комбинированный            | 1                   |
| 8.       | Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»   | Комбинированный            | 1                   |
| 9.       | Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники   | Комбинированный            | 1                   |

|     |   |                           |   |
|-----|---|---------------------------|---|
|     | низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»  |                           |   |
| 10. | Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»   | Комбинированный           | 1 |
| 11. | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.                            | Комбинированный           | 1 |
| 12. | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развития внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»  | Комбинированный           | 1 |
| 13. | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами  | Изучение нового материала | 1 |
| 14. | Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.   | Комбинированный           | 1 |
| 15. | Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)  | Изучение нового материала | 1 |
| 16. | Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»   | Комбинированный           | 1 |
| 17. | Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»   | Комбинированный           | 1 |
| 18. | . Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».                                  | Изучение нового материала | 1 |
| 19. | Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка» | Комбинированный           | 1 |
| 20. | Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль   | Комбинированный           | 1 |



|     |   |                                      |   |
|-----|---|--------------------------------------|---|
|     | двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»  |                                      |   |
| 21. | Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой                                 | Применение знаний и умений           | 1 |
| 22. | Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики                                     | Применение знаний и умений           | 1 |
| 23. | Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 24. | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»   | Изучение нового материала            | 1 |
| 25. | Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.   | Комбинированный                      | 1 |
| 26. | Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)                                   | Изучение нового материала            | 1 |
| 27. | Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»                   | Комбинированный                      | 1 |
| 28. | Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низко перекладине Игра «Ниточка и иголочка»  | Изучение нового материала            | 1 |
| 29. | Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»   | Изучение нового материала            | 1 |
| 30. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 31. | Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных   | Комбинированный                      | 1 |

|     |  |                                      |   |
|-----|--|--------------------------------------|---|
|     | упражнений акробатики у гимнастической стенки  |                                      |   |
| 32. | Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»          | Применение знаний, умений            | 1 |
| 33. | Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.   | Комбинированный                      | 1 |
| 34. | Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»                          | Комбинированный                      | 1 |
| 35. | Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись»                          | Комбинированный                      | 1 |
| 36. | Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 37. | Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»                                   | Применение знаний и умений           | 1 |
| 38. | Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»                       | Применение знаний и умений           | 1 |
| 39. | Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол | Применение знаний и умений           | 1 |
| 40. | Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини – баскетбол.  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 41. | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.   | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 42. | Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»                            | Применение знаний и умений           | 1 |

|     |  |                                      |   |
|-----|--|--------------------------------------|---|
| 43. | Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.   | Применение знаний и умений           | 1 |
| 44. | Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 45. | Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол. | Применение знаний и умений           | 1 |
| 46. | Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.              | Применение знаний и умений           | 1 |
| 47. | Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»   | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 48. | Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.                | Применение знаний и умений           | 1 |
| 49. | Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.                    | Применение знаний и умений           | 1 |
| 50. | Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 51. | Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»   | Применение знаний и умений           | 1 |
| 52. | Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»   | Применение знаний и умений           | 1 |
| 53. | Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью                      | Комбинированный                      | 1 |
| 54. | Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»                              | Применение знаний и умений           | 1 |
| 55. | Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по   | Применение знаний и умений           | 1 |

|     |   |                                      |   |
|-----|---|--------------------------------------|---|
|     | дистанции до 1500 м   |                                      |   |
| 56. | Совершенствование чередования шага и ходов на лыжах во время прохождения дистанции.   | Применение знаний и умений           | 1 |
| 57. | Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 58. | Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.                                     | Применение знаний и умений           | 1 |
| 59. | Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время   | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 60. | Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж   | Комбинированный                      | 1 |
| 61. | Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами.<br>Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах. | Комбинированный                      | 1 |
| 62. | Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»          | Комбинированный                      | 1 |
| 63. | Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.   | Комбинированный                      | 1 |
| 64. | Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол  | Комбинированный                      | 1 |
| 65. | Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.   | Изучение нового материала            | 1 |
| 66. | Обучение упражнениям с мячом в парах:<br>верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;<br>-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.     | Изучение нового материала            | 1 |
| 67. | Обучение упражнениям с мячом в парах:<br>-нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием;<br>-прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером       | Изучение нового материала            | 1 |

|     |  |                            |   |
|-----|--|----------------------------|---|
| 68. | Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол  | Применение знаний и умений | 1 |
| 69. | Обучение упражнениям с мячом в парах:<br>-нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера;<br>-прием и передача мяча после подачи партнера         | Изучение нового материала  | 1 |
| 70. | Обучение упражнениям с мячом в парах:<br>- верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием;<br>-прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером | Применение знаний и умений | 1 |
| 71. | Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола   | Применение знаний и умений | 1 |
| 72. | Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах  | Применение знаний и умений | 1 |
| 73. | Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола                               | Применение знаний и умений | 1 |
| 74. | Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола                                 | Применение знаний и умений | 1 |
| 75. | . Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе   | Комбинированный            | 1 |
| 76. | Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»                       | Комбинированный            | 1 |
| 77. | Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки»   | Применение знаний и умений | 1 |
| 78. | Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки»                           | Применение знаний и умений | 1 |
| 79. | Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»   | Применение знаний и умений | 1 |
| 80. | Контроль за развитием двигательных качеств:  | Проверка и                 | 1 |

|     |  |                                      |   |
|-----|--|--------------------------------------|---|
|     | прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в три приема.  | коррекция знаний и умений            |   |
| 81. | Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»   | Применение знаний и умений           | 1 |
| 82. | Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»   | Комбинированный                      | 1 |
| 83. | Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»   | Применение знаний и умений           | 1 |
| 84. | Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»   | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 85. | Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»                                | Комбинированный                      | 1 |
| 86. | Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики  | Комбинированный                      | 1 |
| 87. | Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»  | Комбинированный                      | 1 |
| 88. | Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»   | Изучение нового материала            | 1 |
| 89. | Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развития внимания, мышления, координации посредством упражнения акробатики в комбинации. | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 90. | Развитие ловкости и координации в  | Применение                           | 1 |

|      |   |                                      |   |
|------|---|--------------------------------------|---|
|      | упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.  | знаний и умений                      |   |
| 91.  | Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».  | Комбинированный                      | 1 |
| 92.  | Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту» | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 93.  | Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.   | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 94.  | Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 95.  | Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 96.  | Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 97.  | Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.   | Комбинированный                      | 1 |
| 98.  | Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.   | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |
| 99.  | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.  | Применение знаний и умений           | 1 |
| 100. | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.  | Проверка и коррекция знаний и умений | 1 |

|      |  |                 |   |
|------|--|-----------------|---|
| 101. | Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»        | Комбинированный | 1 |
| 102. | Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору | Комбинированный | 1 |



## **Перечень материально-технического обеспечения.**

1. Велотренажёры;
2. Беговая дорожка
3. Гимнастические маты;
4. Мячи разного диаметра;
5. Эспандеры;
6. Набивные мячи;
7. Обручи;
8. Скакалки;
9. Гимнастические палки;
10. Мешочки с песком;
11. Мягкие развивающие модули;
12. Тренажёрный зал;
13. Спортивный зал;
14. Шведская стенка;
15. Гимнастическая скамья;
16. Лыжи

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже пред- полагаемого. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Система оценивания "зачёт-не зачёт".

## Лист изменений в рабочей программе учебной дисциплины

[illegible]

