

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



## 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 теории

### **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», « Антивышибалы», « 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»: «Парашютисты», «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**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол- во 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. 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: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	Изучение нового материала	1
67.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -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: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера	Изучение нового материала	1
70.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -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".



