ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 20.simedu.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Титянечко Елена Гадзиевна
Действителен с: с 10.11.2025, 08:53
Действителен до: до 03.02.2027, 08:53
Ключ подписи: 008309FEE4C5E7E8F747EE7512506BDAEC

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАВРИЧЕСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 20 ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ КРЫМСКОГО»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	заместитель директора по УВР: З.Н. Иваницкая	приказом директора МБОУ «Таврическая школа-гимназия № 20 им. свт. Луки» г. Симферополя, № 407 от «28» августа 2026 г.
протокол № 1 от «28» августа 2026 г.		
Руководитель МО : С.А. Тарханова		
_____	_____ « 28 » августа 2026 г.	_____ Е.Г. Титянечко

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 7.2)

3 КЛАСС

68 ЧАСОВ

Ученик:

Составитель: учитель физической культуры

Калюжная Виктория Геннадьевна

Симферополь, 2026

1.Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программадля 3 класса, разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО) по учебному предмету физкультура для обучающихся 1-4 классов вариант 7.2 – это рабочая программа по предмету, адаптированная для обучения детей с учетом особенностей их развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. Приказом Минобразования и науки РФ от 31.05.2021 г. №287);
- Закон «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ
- Письмо министерства просвещения от 14.08.2020 г. №ВБ-1612/07
- Примерная Адаптированная общеобразовательная программ начального общего образования для обучающихся (вариант 7.2);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованный к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;

2.Общая характеристика учебного предмета

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с7.2, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

3. Цель и задачи

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

– развитие двигательной активности обучающихся;

– достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;

– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

– приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;

– формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;

– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;

– формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;

– развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

– коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;

– коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

– развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

– профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

– воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

– развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

– преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

– обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

– профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на адыкватные формы поведения, ориентаций на применение силы.

4. Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету

Личностные (воспитательные) результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению

гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

К метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования относятся межпредметные понятия и метапредметные образовательные результаты (регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия.Регулятивные УУД включают:

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся с итуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукт
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта

восстановления(ослабления проявлений утомления),эффекта активизации(повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные универсальные учебные действия

Познавательные УУД включают:

Умение определять понятия, создавать обобщения, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Коммуникативные УУД включают:

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или п репятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
-предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной п еред группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Предметные результаты

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной,возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активногоотдыха и досуга;
• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств,повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

5.Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

№ п/п	Вид учебного материала	Реализация содержания учебного материала	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	В процессе уроков	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	В процессе уроков	Знакомство с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	В процессе уроков	Наблюдают за образцом измерения пульса, способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).
2.3	Дозировка физической нагрузки вовремя занятий физической культурой	В процессе уроков	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют

			комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).
Раздел 3. Физическое совершенствование.			
	3.1. Оздоровительная физическая культура		
3.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомство с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.1.2.	Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. Дыхательная зрительная гимнастика.	В процессе уроков	Закаливание организма (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, разучивают комплексы дыхательной и зрительной гимнастики.
3.1.3.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В процессе уроков	Осанка человека (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомство с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы

			отдельных мышечных групп).
3.1.4.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В процессе уроков	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; - профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; - для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).

3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

5.2.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): - знакомство с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; -знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; - изучают виды легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м, 2х50м; беговые упражнения повышенной координационной сложности, «челночный» бег 3х10м; 4х9м; бег с чередованием ходьбы, равномерный бег 1000м без учета времен.	Выполняют: бег 30м; бег с максимальной скоростью на короткое расстояние; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; «челночный» бег 3х5м, 4х5м, 3х10м, 4х9м; бег через набивные мячи; ускорение с высокого старта; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м. Выполняют бег 30м на результат.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом с прямого разбега.	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места и с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; прыжки с места вперёд - верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с места и с разбега, согнув ноги в полной координации; Выполняют: прыжок в высоту с прямого разбега (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки толчком одной ногой вперёд - вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в высоту, в полной координации; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении. Выполняют прыжок в длину с места, с разбега и в высоту на результат.
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность; броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя и

	стоя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку; выполняют: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку. Теоретические знания	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля

3.2.2. Модуль «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, вовремя и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; знаниями о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня, техникой безопасности, и правилами проведения закаливающих процедур. Выполняют: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общефизическая подготовка. Строевые упражнения.	
Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Перестроение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!»; передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом, налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»; выполняют: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение. Разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).

Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	Акробатические упражнения (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине. Выполняют: прыжки через скакалку.
Висы и упоры	
Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Висы и упоры (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими обучающимися, помогают им исправлять ошибки. Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях.
Лазание	
По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазание через препятствия. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения, лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазания по канату (по фазам движения и в полной координации); наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазание и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; выполняют лазание и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.
Опорный прыжок	
Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Наблюдают и анализируют образец техники опорного прыжка в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; разучивают технику опорного прыжка; страховка и самостраховка.
Упражнения на равновесие	
Упражнения на гимнастической	Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным

скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90^{o}.	движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища, стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком); приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди.
Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.	Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам.
Прыжки через скакалку	
Прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой, прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки, стоя на

	месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, мост из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики; прыжки через скакалку; подтягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

5.2.3. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Выполняют правила поведения на уроках подвижных игр, с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомство с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с названиями и правилами подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация; разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки.
Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	Играют: подвижные игры, эстафеты (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр и эстафет, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры и эстафеты.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	

Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, правила игр.

5.2.4. Модуль «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Название и правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.), инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Основные правила спортивных игр.	Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами спортивных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки волейбола, баскетбола, футбола и т.д.; с требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий подвижными играми в спортивном зале и в домашних условиях; с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.Выполняют: подбрасывание, подачу, прием, передача мяча снизу и сверху; правила игры, техника безопасности.
Баскетбол	
Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым	Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.

правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо».	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости. Теоретические знания.	Выполняют: комплексы утренней гимнастики, основные упражнения для развития физических двигательных качеств, профилактики осанки и плоскостопия. Используют подвижные игры для активного отдыха. Рассказывают правила безопасного поведения на уроках, технику выполнения изученных видов деятельности, теоретические сведения изучаемого модуля.

5.2.5. Модуль «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА».

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Наблюдают, анализируют образец, выделяют основные элементыодновременного двухшажного хода, поворотов способом переступания, торможения плугом со спуска - объяснение учителя, видеоматериалы, рисунки, презентации и т.д. Разучивают имитационные упражнения.

5.2.6. Модуль «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА».

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в	Изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне. Личная гигиена. Влияние физических упражнений на организм человека. Рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их

воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.	техники - объяснение учителя, видеоматериалы, рисунки, презентации и т.д. Разучивают имитационные упражнения для освоения с водой: «Поплавок» - вдох, присесть, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться, задержать дыхание. Выдох, выпрямиться. «Стрелочка» - с вдохом руки через стороны поднимаем вверх, соединяем кисти, наклон головы вперед – подбородок касается груди, подняться на носки, напрячься. Расслабиться, опуститься на пятки, выдох. Выпрыгивания – из упора присев выпрыгнуть как можно выше, подняв руки «стрелочкой». Разучивают имитационные упражнения работы ног и рук в плавании кролем на груди: - сидя на полу, упор руками сзади, ноги подняты на 45^{o} прямые и слегка разведены попеременные движения ногами вверх-вниз (ноги должны быть прямые и напряженные; носки оттянуты, как у балерины. Все имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра; - стоя на полу в полунаклоне вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками (тоже, но поворотом головы поочерёдно вправо и влево с вдохом и выдохом). **Лодочка.** Упражнение предназначено для проработки мышц спины и для того, чтобы уверенно держать корпус прямым во время плавания. Положение - лежа на животе. Одновременно поднимать прямые руки и ноги, при этом необходимо тянуться руками как можно дальше вперед, а ногами как можно дальше назад. **Кроль ногами лежа на животе.** Необходимо лечь на живот, руки вытянуть вперед, ноги прямые назад. Ногами делать легкие движения, будто вы плывете в воде. Старайтесь тянуть спиной, все, что ниже колен должно быть расслаблено. Упор, лежа на боку, рука подпирает голову, максимально вытянуть тело в одну линию, работать прямыми ногами с маленькой амплитудой, с акцентом на движении ногами вперед. Лежа на животе, руки под подбородком - работать прямыми ногами вверх – вниз попеременно как при плавании кролем. «Мельница» - попеременные круговые движения руками вперед и назад.

*3.3*Модуль «ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению	*Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):

нормативных требований комплекса ГТО.	- знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО исовместно обсуждают его нормативные требования; - наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими обучающимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.

6.Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, 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 предполагаемого ненамного. 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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка«2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Требования к предметным результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура», выносимым на промежуточную и итоговую аттестацию для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата определяются индивидуально в соответствии с особенностями здоровья и двигательными возможностями обучающихся.

Предметные результаты освоения программного материала каждым обучающимся оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений.

Классификация ошибок и недочетов, 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 предполагаемого ненамного. 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;

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка«2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

7.Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В течении занятия
2.	Гимнастика	14
3.	Легкая атлетика	24
4.	Подвижные игры	11
5	Спорт	3
6	Лыжная подготовка	1
7	Волейбол	7
8	Баскетбол	6
9	Плавание	1
Итого:		**68**

Календарно-тематическое планирование по физкультуре

3 класс

№ П/П	Название раздела , тема урока		
	План	факт	
Класс	**3-Б**		
1	02.09		Т.Б. Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры.
2	04.09		ТБ. ОРУ. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
3	09.09		ТБ. ОРУ. Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения
4	11.09		ТБ. ОРУ. Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Тестирование. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
5	16.09		ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств
6	18.09		ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Тестирование. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках
7	23.09		ТБ. ОРУ. Метание малого мяча. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании
8	25.09		ТБ. ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Тестирование. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. (Современное Олимпийское движение).
9	30.09		Инструктаж по ТБ. Бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* **Игра «Охотники и утки». Футбол.** Развитие выносливости.
10	02.10		ТБ. Бег *(5 мин).* ОРУ. Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений
11	07.10		ТБ. Бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Пятнашки с мячом». Футбол. Развитие выносливости. (Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений)
12	09.10		ТБ. Кросс *(1 км).* Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». (Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц).
13	14.10		ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях

			физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
14	16.10		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.
15	21.10		ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.
16	23.10		ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперед.Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
17	06.11		ТБ. Строевые упражнения. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
18	11.11		ТБ. Строевые упражнения. Гимнастическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
19	13.11		ТБ. Строевые упражнения. . Гимнастическая комбинация из разученных элементов. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
20	18.11		ТБ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
21	20.11		ТБ. Построение в две-три шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.
22	25.11		ТБ. Построение в две шеренги. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.
23	27.11		ТБ. Построение в две шеренги. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.
24	02.12		ТБ. Построение в две шеренги. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.
25	04.12		ТБ. Построение в две-три шеренги. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.
26	09.12		ТБ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.
27	11.12		ТБ. ОРУ. Прыжок через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. (Фазы выполнения опорного прыжка через гимнастического козла).
28	16.12		Теоретические сведения по лыжным гонкам. Правила по т/б. Лыжный инвентарь. Виды ходьбы на лыжах

29	18.12		ТБ. ОРУ .Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
30	23.12		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.
31	25.12		ТБ. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
32	30.12		ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
33	13.01		ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
34	15.01		ТБ. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
35	20.01		ТБ. ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Волк во рву». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
36	22.01		ТБ. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Третий лишни». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
37	27.01		ТБ. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.
38	29.01		ТБ. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
39	03.02		ТБ. ОРУ. Игры «Пустое место», «Мяч соседу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
40	05.02		ТБ. ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
41	10.02		Теоретические сведения. Правила поведения в бассейне. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс.
42	12.02		Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
43	17.02		ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении шагом. ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.
44	19.02		ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.
45	24.02		ТБ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра

			«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
46	26.02		ТБ. Ведение мяча правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.
47	03.03		ТБ. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Эстафеты.Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.
48	05.03		ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
49	10.03		Инструктаж по ТБ. Правила игры в «Пионербол», «Волейбол». Ловля и передача мяча в движении сверху в парах. Игра «Снайперы». Эстафеты.
50	12.03		ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча в движении сверху в парах. Передвижения игроков. Игра «Охотники и утки». Эстафеты.
51	17.03		ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.
52	19.03		ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.
53	24.03		ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.
54	26.03		ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Передвижения игроков. Подача мяча. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.
55	07.04		ТБ. ОРУ. Эстафеты. Ловля и передача мяча. Передача мяча через сетку в парах. Подача мяча. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.
56	09.04		Инструктаж по ТБ. Бег *(4 мин).* ОРУ. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Эстафеты. Игра «Охотники и утки». Развитие выносливости.
57	14.04		ТБ. Бег *(5 мин).* ОРУ. Преодоление препятствий. Эстафеты. Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
58	16.04		ТБ. Бег *(7 мин).* ОРУ. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Эстафеты. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости
59	21.04		ТБ. Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости
60	23.04		Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с максимальной скоростью *(30 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.
61	28.04		ТБ. ОРУ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
62	30.04		ТБ. ОРУ. Бег на результат *(30, 60).*(Тестирование).Развитие

			скоростных способностей. Игра «Смена сторон»
63	05.05		ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Встречная эстафета.Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
64	07.05		ТБ. ОРУ. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Встречная эстафета. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств
65	12.05		ТБ. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств
66	14.05		ТБ. ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств
67	19.05		ТБ. ОРУ. Метание малого мяча в цель.. Метание набивного мяча. Тестирование. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств
67	21.05		ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.
68	26.08		ТБ. ОРУ. Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.