ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: 20.simedu.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Титянечко Елена Гаджиевна
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)

НАХОДЯЩЕГОСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ НА ДОМУ

1 КЛАСС,

51 ЧАС

Составитель: учитель физической культуры
Калюжная Виктория Геннадьевна

Симферополь, 2026

1.Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программадля 1 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 психофизического и речевого 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 с ЗПР, 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 1 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 51 час в год , в неделю (1,5 часа).

Цель и задачи

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР 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 с ЗПР 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.

3.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.

На дисциплину «Адаптивная физическая культура»на уровне основного общего образования отводится в учебном плане 102 часа в год, из расчёта 3 учебных часа в неделю. При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом двигательных возможностей.

4.Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» имеет модульную следующие модули:

– модуль «Теория и методика физической культуры и спорта»;
– модуль «Гимнастика»;
– модуль «Подвижны игры с элементами спортивных игр»;
– модуль «Лёгкая атлетика»;

Теория и методика физической культуры и спорта

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируется способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Гимнастика

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения: висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкая атлетика

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Спортивные и подвижные игры

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, атак же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

5.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.

6.Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В течении занятия
2.	Гимнастика	15
3.	Легкая атлетика	18
4.	Подвижные игры	17
Итого:		**51**

Календарно-тематическое планирование по физкультуре

1 класс

№	Наименование разделов, и тем уроков	Дата проведения	
		план	Факт
Лёгкая атлетика (8 ч.)			
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	04.09	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	11.09	
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	14.09	
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3- 4 препятствий. Физическая культура народов	18.09	
5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	25.09	
6	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	28.09	
7	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	02.10	
8	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	09.10	
9	О.Р.У. на месте, О.Р.У с гимнастической палкой.	12.10	
Гимнастика (15ч.)			
10	О.Р.У. на месте, упражнения на гибкость	16.10	
11	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	23.10	
12	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	06.11	
13	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска. Упражнения с обручем	09.11	
14	Перекат в перед, стойка на лопатках	13.11	
15	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	20.11	
16	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	23.11	

17	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке. Упражнения для развития силы рук.	27.11	
18	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	28.11	
19	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	04.12	
20	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на полу, гимнастической скамейке.	07.12	
21	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	11.12	
22	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	18.12	
23	Третья позиция ног. Танцевальные шаги, переменный шаг польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	21.12	
Подвижные игры(17 ч.)			
24	Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры".	25.12	
25	Подвижная игра «Охотники и утки».	15.01	
26	Размыкание и смыкание приставными шагами. Эстафеты.	18.01	
27	Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три .Подвижная игра « Удочка».	22.01	
28	Подвижные игры « Пятнашки».	29.01	
29	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	01.02	
30	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	05.02	
31	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	12.02	
32	Броски мяча в цель(кольцо, щит). Игра "Два мороза".	20.02	
33	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	26.02	
34	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	01.03	
35	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный	05.03	

	расчет".		
36	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	12.03	
37	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	15.03	
38	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	19.03	
39	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	26.03	
40	Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель".	05.04	
Лёгкая атлетика (10ч.)			
41	Равномерный бег *(4 мин).* ОРУ. Игра «Третий лишний»	09.04	
42	Равномерный бег *(5–6 мин).* ОРУ. Игра «Пятнашки»	16.04	
43	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением *(30 м)*.	19.04	
44	Разновидности ходьбы. Эстафеты. Челночный бег. Игра «Охотники и утки». Футбол. ОРУ.	23.04	
45	Прыжок в длину с места. Футбол. Эстафеты. Челночный бег.	30.04	
46	Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 × 2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	03.05	
47	Метание малого мяча в вертикальную цель *(2 × 2 м)* с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.1	07.05	
48	ОРУ. Физическая подготовка. Игра по выбору.	14.05	
49	ОРУ. Физическая подготовка. Игра с мячом.	17.05	
50	Подвижная ига по желанию.	21.05	
51	Подвижная ига по желанию.	26.05	