

казённое общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1»

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей начальных классов

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УР Кондратенко Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от «31» августа 2023 г. № 450

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3 класса
(вариант 1.3 уровня начального общего образования)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат
f381b2f67681d44242058c6c6ce653cd1e56615
Владелец: [Елфимова Ольга Васильевна]

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету "Физическая культура (Адаптивная физическая культура)" для глухих обучающихся с легкой умственной отсталостью разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, Федеральной программой воспитания

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи :

- создание условий для повышения доступности качественного образования через инновационное развитие учреждения в соответствии с требованиями современной образовательной политики;
- обеспечение полноценного психического и личностного развития обучающихся с ОВЗ, коррекция имеющихся недостатков, их социальная адаптация с учетом индивидуальных особенностей;
- совершенствование системы воспитательной работы через внедрение форм социализации обучающихся, присоединение к российскому движению школьников, взаимодействие с организациями дополнительного образования, реализацию целевых программ;
- обеспечение поддержки инновационной деятельности педагогических кадров, в том числе в области ИКТ через методическую поддержку и различные формы стимулирования;
- повышение профессионального мастерства педагогов через профессиональные конкурсы, введение профессиональных стандартов, разнообразие форм повышения квалификации;
- обеспечение доступной и комфортной образовательной среды через совершенствование материальной базы, создание образовательных зон, оптимизацию помещений.

2. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура как система укрепления здоровья и физического развития. Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении. Развитие двигательных качеств с учетом возможностей компенсаторных функций сохраненных анализаторов. Формирование и совершенствование умений и навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании, плавании, сохранении равновесия, лазанье, передвижении на лыжах. Развитие чувства темпа и ритма.

Образовательная задача укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений; развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и

гибкости) способностей; формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей; выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий; формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- Названия спортивных снарядов и инвентаря;
- Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- Комплексы утренней гимнастики;
- Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- О двигательном режиме;
- О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- Занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- Выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- Выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- Выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- Надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- Самостоятельно переносить лыжи
- Осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- Играть в подвижные игры

4. Описание места учебного предмета в учебном плане
Курс «Физическая культура» изучается 3Г классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч)
Распределение количества часов 3Г класса

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
24 часов	23 часа	32 часов	23 часа
ИТОГО: 102 часа			

5. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

- Физическая культура как одна из важнейших основ здоровой и гармоничной жизни человека и общества.
- Физическая культура как процесс и результат человеческой жизнедеятельности во всём многообразии её форм.
- Патриотизм как одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающейся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Здоровый образ жизни в единстве составляющих: здоровье физическое, психическое, духовно- и социально-нравственное.

6. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты обучения:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Минимальный уровень базовых учебных действий обучающихся 3Г класса:

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень базовых учебных действий обучающихся 3Г класса:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- выполнение комплексов утренней гимнастики совместно с учителем;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7. Содержание учебного предмета

Легкоатлетические упражнения

Техника безопасности во время занятий физической культурой.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).

Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.

Челночный бег.

Метание мяча с места в цель.

Многоскоки.

Равномерный бег до 5 мин.

Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».

Прыжки в высоту с разбега.

Метание мяча на дальность.

Медленный бег до 5 мин.

Бег 1500 м без учета времени

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Техника безопасности во время занятий играми.

Ведение мяча на месте и в движении.

Ведение мяча с изменением направления.

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.

Броски в кольцо двумя руками снизу.

Броски в кольцо двумя руками сверху.

Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.

Броски в кольцо одной рукой от плеча.

Верхняя передача мяча над собой.

Нижняя передача мяча над собой.

Нижняя прямая подача.

Верхняя передача мяча в парах.

Нижняя передача мяча в парах.
Верхняя и нижняя передача в кругу.
Учебная игра в «мини-баскетбол».
Учебная игра в «Пионербол».

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности во время занятий гимнастикой.
Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
Стойка на лопатках.
Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.
«Мост» из положения лежа на спине.
Упражнения в висе стоя и лежа.
Упражнения на гимнастической стенке.
Преодоление гимнастической полосы препятствий

Лыжная подготовка

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.
Ступающий шаг без палок.
Ступающий шаг с палками.
Скользкий шаг без палок.
Скользкий шаг с палками.
Повороты переступанием вокруг пяток.
Повороты переступанием вокруг носков.
Подъем ступающим шагом.
Спуски в высокой стойке.
Подъем «лесенкой».
Спуски в низкой стойке.
Попеременный двухшажный ход без палок.
Подъемы и спуски с небольших склонов.
Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.
Игры на лыжах.

Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья

к специальной медицинской группе для занятий физической культурой

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а так же требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Из 3Г класса к данной группе никто не относится. Данным учащимся и снижаю дозировку, упрощаю какие-либо двигательные действия.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения).
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки.	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Кол. часов	Дата		Название темы	Виды деятельности
		по плану	по факту		
I четверть-25 часов Легкая атлетика					
1. (1)	1			Техника безопасности во время занятий физической культурой.	Запоминать технику безопасности.
2. (2)	1			Высокий старт. Прыжки в длину с разбега.	Стартовать по команде. Прыгать в длину.
3. (3)	1			Челночный бег.	Бежать от фишек к финишу 3x10.
4. (4)	1			Повторение специально беговых упражнений	Выполнять разные виды бега.
5. (5)	1			Разновидности ходьбы.	Ходить разными видами ходьбы.
6. (6)	1			Подвижные игры с обручем	Играть в подвижную игру
7. (7)	1			«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	Знать технику выполнения круговой эстафеты
8. (8)	1			Эстафеты	Стараться обогнать соперника, соблюдать ТБ
9. (9)	1			Многоскоки.	Повторять упражнения за учителем
10. (10))	1			Подвижные игры на основе баскетбола «Переедал, садись»	Активно играть
11. (11))	1			Развитие координации	Выполнять упражнения на координационной лестнице
12. (12))	1			Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием».	Соблюдать дистанцию. Выполнять поочередно.
13. (13))	1			Бег с препятствиями	Уметь преодолевать препятствия на высокой скорости с минимальным количеством ошибок
14.(14)	1			Прыжки в длину с места	Изучать технику прыжка с места, прыгать далеко

15.(15)	1			Равномерный бег до 5 мин.	Бегать 5 мин. Дышать через нос. Не ускоряться.
16.(16)	1			Эстафеты	Стараться обогнать соперника, соблюдать правила
17.(17)	1			Подвижные игры	Играть в подвижную игру
18.(18)	1			Метание малого мяча	Метать точно в цель
19. (19)	1			Медленный бег до 5 мин.	Бегать 5 мин. Дышать через нос. Не ускоряться.
20. (20)	1			Метание мяча с места в цель.	Развивать точность и глазомер и координацию движений
21. (21)	1			Метание мяча с беговыми упражнениями	Изучить правильную технику, учить правильно метать мяч в поставленную цель
22. (22)	1			Подвижная игра	Быть внимательными, играть
23. (23)	1			Метание мяча в цель горизонтальную и вертикальную цель	Развивать точность попадания и технику выполнения упражнения Запомнить исходное положение, постановку ног, рук, правильного выполнения задач на уроке
24. (24)	1			Бег с препятствиями	Уметь преодолевать препятствия на высокой скорости с минимальным количеством ошибок
25. (25)	1			Метание мяча с беговыми упражнениями	Изучить правильную технику, учить правильно метать мяч в поставленную цель

II четверть
23 часа
Гимнастика

26(1)	1			ТБ на уроке гимнастики.	Напомнить правила ТБ на уроке гимнастики. Провести вводный урок.
27(2)	1			Подвижные игры	Играть в игру, соблюдать ТБ и

					правила игры
28(3)	1			Строевые приемы	Построение в одну шеренгу, расчет, перестроение из шеренги в колонну.
29(4)	1			Упражнения на фитболе	Развитие правильной осанки. Повторять за учителем.
30(5)	1			Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	Повторять движения за учителем, соблюдать ОМУ. Выполнять под счет учителя.
31(6)	1			Подвижные игры	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
32(7)	1			Стойка на лопатках.	Повторять движения за учителем, соблюдать ОМУ. Выполнять под счет учителя.
33(8)	1			Подвижные игры	Играть в игры.
34(9)	1			«Мост» из положения лежа на спине.	Повторять движения за учителем, соблюдать ОМУ. Выполнять под счет учителя.
35(10)	1			Эстафеты	Выполнение ОРУ. Играть в эстафеты.
36(11)	1			Разучить гимнастическую связку из изученных элементов	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках, мостик, прыжок
37(12)	1			Упражнения на гимнастической скамейке	Соблюдать ТБ, упражнения выполнять по очереди.
38(13)	1			Упражнения на гимнастической стенке.	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
39(14)	1			Прыжки через скакалку	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно.
40(15)	1			Упражнения на гимнастической скамейке	Соблюдать ТБ, упражнения выполнять по очереди.

41(16)	1			Упражнения на равновесия	Выполнять упражнения после показа учителя. Стараться выдержать равновесие.
42(17)	1			Профилактика плоскостопия	Ходьба, бег, упражнения для стоп.
43(18)	1			Упражнения с обручами	Бег, ОРУ, упражнения с обручами.
44(19)	1			Эстафеты	Выполнение ОРУ. Играть в эстафеты.
45(20)	1			Упражнения на равновесия	Выполнять упражнения после показа учителя. Стараться выдержать равновесие.
46(21)	1			Преодоление гимнастической полосы препятствий	Преодолевать препятствия
47(22)	1			Упражнения на гимнастической скамейке	Соблюдать ТБ, упражнения выполнять по очереди.
48(23)	1			Ходьба по коврикам.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

III четверть 30 часов Лыжная подготовка					
49.(1)	1			ТБ на уроках лыжной подготовки	Надевать лыжи. Ходьба. Техника безопасности. Чистить лыжи, ставить на место.
50.(2)	1			Подбор ботинок и лыж.	Ходьба. Скользящий шаг. Чистить лыжи, ставить на место.
51.(3)	1			Повороты на месте переступанием вокруг носков	Учатся поворачиваться на лыжах на месте
52. (4)	1			Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Учатся двигаться ступающим шагом по учебной лыжне и целине
53.(5)	1			Повороты на месте переступанием вокруг пяток	Учатся поворачиваться на лыжах на месте
54.(6)	1			Техника скользящего шага	Техника скользящего шага – передвижение по учебному кругу с палками и без палок. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах.
55.(7)	1			Передвижение ступающим и скользящим шагом с палками.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Развитие выносливости. Учить поворотам на месте переступанием. П/игры.
56.(8)	1			Передвижение скользящим шагом без палок	Комплекс ОРУ. Проверить одежду и обувь учащихся. Личная гигиена. Передвижение скользящим шагом, п/и «Быстрый лыжник». Развитие выносливости
57.(9)	1			Учебная ходьба на лыжах 300 м	По ходу использовать технику ступающего и скользящего шага
58.(10)	1			Эстафеты на лыжах	Играть, соблюдать технику безопасности
59. (11)	1			Спуски в высокой стойке.	Повторять технику спуска
60.(12)	1			Учебная ходьба на лыжах 300 м	По ходу использовать технику

					ступающего и скользящего шага.
61(13)	1			Подъем лесенкой	Изучение техники подъема лесенкой.
62.(14)	1			Эстафеты на лыжах	Играть, соблюдать технику безопасности
63. (15)	1			Подъем на лыжах по склону ступающим шагом без палок и с помощью палок	Соблюдать очередь при подъеме и спуске, соблюдать постановку рук и положение ног
64. (16)	1			Подвижные игры на лыжах	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
65. (17)	1			Учебная ходьба на лыжах 300 м	По ходу использовать технику подъема и спуска.
66. (18)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
67. (19)	1			Прохождение учебной дистанции.	Прохождение учебной дистанции.
68. (20)	1			Обучение техники одновременного бесшажного хода	Отталкиваются палками 3 раза, шаги не выполняют. Выпрямиться. Отдохнуть и то же самое циклично.
69. (21)	1			Подъем «лесенкой».	Соблюдать постановку руки ног при подъеме лесенкой
70. (22)	1			Прохождение учебной дистанции 300 м	Прохождение учебной дистанции.
71. (23)	1			Повторение техники одновременного бесшажного хода	Отталкиваются палками 3 раза, шаги не выполняют. Выпрямиться. Отдохнуть и то же самое циклично.
72. (24)	1			Разучивание техники одновременного двухшажного хода	Выполняют подводящие упражнения на месте, затем на тренировочный лыжне в движении. 2 шага и отталкивание одновременно обеими палками.
73. (25)	1			Спуск на лыжах с небольшого склона в низкой стойке	Соблюдать очередь при подъеме и спуске, соблюдать постановку рук и положение ног
74. (26)	1			Повторение техники одновременного двухшажного хода	Выполняют подводящие упражнения на месте, затем на тренировочный лыжне в движении. 2 шага и отталкивание одновременно обеими

					палками.
75. (27)	1			Ходьба на лыжах	Ходьба. Скользящий шаг. Чистить лыжи, ставить на место.
76. (28)	1			Техника скользящего шага	Техника скользящего шага – передвижение по учебному кругу с палками и без палок. Ознакомить с техникой выполнения строевых упражнений на лыжах.
77. (29)	1			Попеременный двухшажный ход без палок.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. П/игры.
78. (30)	1			Повторение. Попеременный двухшажный ход без палок.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. П/игры.

<p>IV четверть 24 часа</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>					
79. (1)	1			Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы.	Запоминать технику безопасности. Вспомнить виды ходьбы.
80. (2)	1			Ведение мяча на месте и в движении.	Набивание мяча на месте. Не упускать мяч.
81. (3)	1			Ведение мяча с изменением направления.	Ведение мяча в движении. Не упускать мяч.
82. (4)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
83. (5)	1			Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча и ловля на месте
84. (6)	1			Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	Бросать четко в руки партнеру
85. (7)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности

86. (8)	1			Броски в кольцо двумя руками снизу.	Бросать мяч в кольцо
87. (9)	1			Броски в кольцо двумя руками сверху.	Бросать мяч в кольцо
88. (10)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
89. (11)	1			Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	Передача мяча и ловля на месте. Бросать четко в руки партнеру
90. (12)	1			Броски в кольцо одной рукой от плеча.	Стараться попасть в кольцо
91. (13)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
92. (14)	1			Верхняя передача мяча над собой.	Передача над собой затем с партнёром. Передавать мяч.
93. (15)	1			Нижняя передача мяча над собой.	Передача над собой затем с партнёром. Передавать мяч.
94. (16)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
95. (17)	1			Нижняя передача мяча над собой.	Передача над собой затем с партнёром. Передавать мяч.
96. (18)	1			Нижняя прямая подача.	Передача над собой затем с партнёром. Передавать мяч.
97. (19)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
98. (20)	1			Нижняя прямая подача.	Передача над собой затем с партнёром. Передавать мяч.
99. (21)	1			Верхняя передача мяча в парах.	Передача над собой затем с партнёром. Передавать мяч.
100. (22)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
101. (23)	1			Нижняя прямая подача.	Передача над собой затем с партнёром. Передавать мяч.
102. (24)	1			Верхняя передача мяча в парах.	Передача над собой затем с

										партнёром. Передавать мяч.
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------------------------

Критерии оценивания

Отметка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх обучающийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями

9. Описание материально-техническое обеспечения образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
Маты	4 шт	
Мячи баскетбольные	6 шт	

Мячи футбольные	1 шт	
Фитбол	1 шт	
Обручи	10 шт	
Модули	10 шт	
Гимнастические скамейки	1 шт	
Скакалки	10 шт	
Коврики для развития стопы	3 шт	
Кегли	25 шт	
Барьеры	3 шт	

Сроки реализации программы 1 год (2023-2024 уч.год)