

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Азовский районный отдел образования

МБОУ Гусаревская СОШ Азовского района

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов



Давлятова Н.В.

Протокол №1
от «21» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР



Загнибородько А.Н.

Приказ №1
от «21» 08 2025 г.



Толстых Ю.Н.
Приказ №68
от «21» 08 2025 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающегося 3 класса

Гусарева Балка 2025

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена в соответствии с адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (далее – АООП НОО) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) с и с задержкой психического развития (далее-ЗПР).

Особенностями обучающихся с задержкой психического развития являются:

- отставание психического развития от паспортного возраста, что проявляется преимущественно в эмоционально-волевой сфере при относительно сохранной познавательной деятельности;
- преобладание эмоциональной мотивации поведения, немотивированно повышенного фона настроения; повышенная внушаемость.
- склонен выполнять лишь то, что непосредственно связано с его интересами;
- из-за незрелости предпосылок интеллектуального развития у детей отмечается недостаточный для данного возраста уровень сформированности мыслительных операций, памяти, речи, малый запас сведений и представлений об окружающей действительности;
- отставание в физическом развитии ребенка по сравнению с нормой на 1,5 - 2 года;
- задержка эмоционального развития в виде соматического инфантилизма с невротическими наслоениями;
- эмоциональной отгороженности в сочетании со вседозволенностью;
- недостаточно развиваются самостоятельность, воля, желание трудиться, преодолевать трудности;
- слабо сформированы пространственные представления, ориентировка в направлениях пространства осуществляется обычно на уровне практических действий; часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации;
- особенности внимания детей с задержкой психического развития проявляются в его неустойчивости; повышенной отвлекаемости; трудностях переключения; слабой концентрации на объекте. Наличие посторонних раздражителей вызывает значительное замедление выполняемой детьми деятельности и увеличивает количество ошибок;
- недостаточность развития памяти проявляется в: снижении продуктивности запоминания и его неустойчивости; большей сохранности произвольной памяти по сравнению с произвольной; недостаточном объеме и точности, низкой скорости запоминания; преобладании механического запоминания над словесно-логическим; выраженном преобладании наглядной памяти над словесной; низком уровне самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения, а также неумении самостоятельно организовывать свою работу по запоминанию; недостаточной познавательной активности и целенаправленности при запоминании и воспроизведении; слабом умении использовать рациональные приемы запоминания; низком уровне опосредствованного запоминания;
- колебания уровня работоспособности и активности, смена настроений.

Программа реализуется по федеральным государственным образовательным стандартам начального общего образования для обучающихся с ОВЗ. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Срок реализации программы третьего года обучения – 1 год.

Нормативные документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Распоряжение Комитета по образованию от 2103.2018 года № 810-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы в 2018/2019 учебном году»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» с изменениями на 29.06.2011 года, на 24.11.2015 года;
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями от 08.06.2015 № 576, от 14.08.2015 № 825;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.01.2016 года № 38 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253»;
- Авторская программа В.И. Ляха, А.А.Зданевича. Физическая культура 1-11 классов-М.: Просвещение, 2013

В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ реализуется АООП НОО обучающихся с ЗПР — вариант 7.2.

Содержание образования на начальном уровне обучения обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС начального общего образования, обеспечивает целостное восприятие мира, деятельностный подход и индивидуализацию обучения по каждому предмету.

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение, как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся с ЗПР, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, соответствующее по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих нарушений речевого развития, но в более пролонгированные календарные сроки, находясь в среде сверстников с речевыми нарушениями и сходными образовательными потребностями.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс «Школа России» под редакцией В.И. Ляха (автор программы), А.А. Зданевича.

- Состав УМК:**
1. Рабочие программы. Физкультура 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича 2-е издание: Волгоград: Учитель, 2013.
 2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник 1 - 4 кл. М.: Просвещение, 2013 г. ФГОС
 3. Программы общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы». Для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение, 2011.
 4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 1 - 4 кл. М.: Просвещение, 2012 г. ФГОС

2. Общая характеристика учебного предмета.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 3 класс разработана на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре для общеобразовательных учреждений (УМК «Школа России»), В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.:Комплексная программа воспитания обучающихся 1-11-х классов.-М.: Просвещение,2012г.

Целью программы по физической культуре (практическая часть) является содействию всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основными задачами программы по физической культуре для обучающихся с ЗПР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей; выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально- яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега. Влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Название снарядов и гимнастических элементов. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслабляться и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Способы физкультурной деятельности.

Легкая атлетика. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на физкультурной площадке. Требования к обуви и форме.

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, с преодолением 3-4 препятствий.

Бег: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад, до 5 минут; в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м), бег с ускорением от 20-30м.

Прыжки: с поворотом на 180 град; по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места; эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5Х1,5м.) с расстояния 4-5м.; бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Строевые упражнения: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!», построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

Общеразвивающие упражнения:

С предметами: с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем, флажками.

Без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Гимнастика. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на физкультурной площадке. Требования к обуви и форме.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.

Упражнения на равновесие: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.

Висы и упоры: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивания в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Лазанье и перелезание: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату, перелезание через бревно, коня.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Подвижные игры Техника безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на физкультурной площадке. Требования к обуви и форме.

На основе баскетбола и футбола; на основе бега, ходьбы, метания; на основе гимнастики с основами акробатики.

Упражнения с мячами составляет своеобразную **школу мяча:** ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления; броски в кольцо (цель); удары по воротам.

3. Место предмета в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю - из обязательной части учебного плана. **Всего за год: 100 часов**

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в 3 классе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Учебный предмет «Физическая культура» является приоритетным для формирования коммуникативных, регулятивных, познавательных УУД.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих УУД:

Коммуникативные:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- формировать умение слушать и понимать других;
- уметь работать в группах.

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, организация места занятий.

Познавательные:

- уметь пользоваться информацией;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить выход из критического положения.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физической культуры» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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 другое), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений. Рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма.

В 3-х классах на начальном уровне обучения отражены личностные, (компетенций и предметные результаты в образовательной программе образовательного учреждения и представлены в каждом разделе календарно-тематического планирования рабочей программы (п.7).

Характеристика результатов формирования УУД:

Универсальными компетенциями обучающимися на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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 этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- 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;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны:

Знания о физической культуре
Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать

их между собой;

- *организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- *отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;*
- *организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;*
- *измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- *выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;*
- *выполнять организующие строевые команды и приёмы;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);*
- *выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.*

Обучающийся получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в перестрелку по упрощённым правилам;*

Физическая культура является обязательной и неотъемлемой частью общего образования на всех ступенях обучения. Увеличение количества учебных часов по предмету связано в первую очередь с низкими параметрами здоровья, уровня физической подготовленности, дефицита двигательной активности обучающихся в ОУ. В связи с этим содержание занятий направлено на то, чтобы содействовать всестороннему и гармоничному развитию обучающихся, обеспечить восстановление и укрепление их здоровья средствами физической культуры, способствовать расширению их двигательного опыта, формировать и развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой.

5. Содержание тем учебного курса

№	Вид программного материала	
----------	-----------------------------------	--

п/п		Количество часов (уроков)
		В процессе уроков
1.1.	Основы знаний о физической культуре	
1.2.	Гимнастика с элементами акробатики	34
1.3.	Легкая атлетика	28
1.4	Кроссовая подготовка	11
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	27
	Итого:	100

6. Контроль предметных результатов

Формы промежуточной и итоговой аттестации: обучающийся с ОВЗ имеет право проходить текущую, промежуточную аттестацию.

Промежуточная аттестация учебной деятельности обучающихся производится по четвертям и за год с учетом текущей аттестации обучающихся.

Обучающиеся промежуточных классов, освоившие в полном объеме учебную программу по предмету, переводятся в следующий класс.

Формы проведения уроков: вводный урок, изучение нового материала, совершенствование, комбинированный, комплексный.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	7,0	7,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10 м	11,0	11,5

7. Календарно – тематическое планирование

факт	количество	Тема урока	
		Легкая атлетика.	
	2	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструкт
	2	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.
	2	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.

		2	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.
		2	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смелости» «эстафета», «старт», «финиш».
		2	Легкая атлетика. Прыжки.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега
		2	Легкая атлетика. Прыжки.	Прыжок в длину с места на результат. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Куры». Развитие скоростно-силовых качеств
		2	Легкая атлетика. Прыжки.	Прыжок в длину с разбега (<i>с зоны отталкивания</i>). Многоскоки. Игра «Воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований прыжках
		2	Легкая атлетика. Метание мяча.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. «Метание мяча». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований
		2	Легкая атлетика. Метание мяча.	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. «Метание мяча». Развитие скоростно-силовых качеств.
		2	Легкая атлетика. Метание мяча.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.
			Кроссовая подготовка.	
		1	Кроссовая подготовка.	Бег 1 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение силы
		1	Кроссовая подготовка.	Бег 1 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.
		1	Кроссовая подготовка.	Бег 1,5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
		1	Кроссовая подготовка.	Бег 1,5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
		1	Кроссовая подготовка.	Бег 2 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости
		1	Кроссовая подготовка.	Бег 2 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление мышц при выполнении упражнений
			Гимнастика.	
		2	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первом рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
		2	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первом рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей Использование снарядов и гимнастических элементов.
		2	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первом рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
		2	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первом рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
		2	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первом рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.

			Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
	2	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первом рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.
	2	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей
	2	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Г/стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей
	2	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Согнутых руках. Подтягивания в висе лежа согнувшись, то же из виса стоя. Упражнения в упоре лежа и стоя коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей
	2	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине (д) на результат. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей
	2	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Перелезание через гимнастическую скамейку. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей
	2	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Перелезание через гимнастическую скамейку. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей
	2	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Перелезание через гимнастическую скамейку. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей
	2	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей
	2	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей
	2	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей
	2	Гимнастика. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей
		Подвижные игры на основе баскетбола.	
	2	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ с обручами. Ловить и передавать мяч на месте и в движении. Игра «Мяч по кругу». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Игры на развитие координационных способностей.
	2	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ с обручами. Ловить и передавать мяч на месте и в движении в треугольнике, квадрате и в кругу. Игра «Гонка мячей по кругу» Эстафеты. Развитие силовых способностей
	2	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ в движении. Ловить и передавать мяч на месте и в движении в треугольнике, квадрате и в кругу. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей
	2	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ в движении. Ловить и передавать мяч на месте и в движении в треугольнике, квадрате и в кругу. Играть " Овладей мячом" Развитие скоростно-силовых способностей
	2	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ с мячами. Ловить и передавать мяч на месте и в движении в треугольнике, квадрате и в кругу. Игры «Мяч ловцу», "Подвижная цель". Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей
	2	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ловить и передавать мяч на месте и в движении в треугольнике, квадрате и в кругу. Игры «Мяч ловцу», "Подвижная цель". Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей

	2	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Охотники и утки с мячами."
	2	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ Ведение мяча с изменением направления. Игры "Охотники и утки с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Быстро и точно" мячом. Развитие скоростно-силовых способностей
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Быстро и точно" мячом. Развитие скоростно-силовых способностей
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Быстро и точно" мячом. Развитие скоростно-силовых способностей ей
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Быстро и точно" мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Снайперы". Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Снайперы". Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.
	1	Подвижные на основе баскетбола игры	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Снайперы". Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Челночный бег 3Х10м. Игры "Снайперы". Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Челночный бег 3Х10м на результат. Игры "Снайперы". Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Игры с ведением мяча". Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.
	1	Подвижные игры на основе баскетбола.	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игры "Игры с ведением мяча". Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей. Современное Олимпийское движение.
		Кроссовая подготовка.	
	1	Кроссовая подготовка.	Бег 1 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м). ОРУ. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по Т.Б.
	1	Кроссовая подготовка.	Бег 1мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м). ОРУ. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Изменение веса, силы
	1	Кроссовая подготовка.	Бег 1,5мин . Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м). ОРУ. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
	1	Кроссовая подготовка.	Бег 1,5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м). ОРУ. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости
	1	Кроссовая подготовка.	Бег 1,5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег -100 м). ОРУ. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости бега на здоровье.
		Легкая атлетика.	
	1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по Т.Б.
	1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. ОРУ. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
	1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. ОРУ. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей
	1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Игра «Бег с препятствиями». Развитие скоростных способностей
	1	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м. ОРУ. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости

			скоростью 30 м. ОРУ. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.
		1	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. ОРУ. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.