

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,



«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»

ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»

Согласована:
протокол заседания № 46 от 09.06.2022

Утверждена:
приказ № 61 от 09.06.2022

**Рабочая программа
Физическая культура
(адаптивная)
для обучающихся 3 «А» класса (вариант 1.2)
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Ременюк Г.Е.
Учитель высшей категории

Екатеринбург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (адаптивная) для 3 «А» класса (вариант 1.2) составлена с учетом положений Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для детей ОВЗ;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГБОУ СО ЦПМСС "Эхо";
- Учебным планом ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих детей (вариант 1.2);
- Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;
- Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21)
- Рабочей программой воспитания ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях

физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- 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.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная)

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная) в учебном плане ГБОУ СО "ЦПМСС "Эхо"

На изучение предмета в 3 «А» классе отводится 102 часа в год (34 учебные недели по 3 часа в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двушажном ходе.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная)

<i>Личностные</i>	<i>Метапредметные</i>	<i>Предметные</i>
1. Гражданское воспитание; - готовность и стремление к сотрудничеству со сверстниками на основе коллективной творческой деятельности и в различных социальных ситуациях; - осознание правил и норм поведения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками (класс, школа, семья) и в общественных местах; - умение выражать своё отношение к результатам собственной и чужой деятельности;	• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;	• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического,

<p>2. Патриотическое воспитание;</p> <p>- ощущение себя сопричастным общественной жизни (на уровне школы, семьи, города, страны), формирование чувства гордости за свою страну;</p> <p>3. Духовно-нравственное воспитание;</p> <p>- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;</p> <p>4. Эстетическое воспитание;</p> <p>- развитие и проявление этических чувств (доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания удачам/неудачам одноклассников);</p> <p>- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</p> <p>5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>6. Трудовое воспитание;</p> <p>- понимание значения и ценности трудовой деятельности человека;</p> <p>- стремление к организованности и аккуратности, проявлению учебной дисциплины;</p> <p>7. Экологическое воспитание.</p> <p>- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умения включаться в разнообразные повседневные бытовые и школьные дела);</p> <p>8. Ценности научного познания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; 	<p>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;</p> <p>* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p>
--	--	--

<p>- принятие и освоение социальной роли обучающегося, положительное отношение к школе, к учебной деятельности;</p> <p>- стремление к использованию приобретенных знаний и умений и любознательность;</p> <p>- умение вступать в словесное общение в связи с решением задач учебной и внеурочной деятельности и в связи с возникающими жизненными ситуациями;</p> <p>- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.</p> <p>– овладение речевыми навыками (понимание значений слов и их употребление, обогащение словарного запаса, развитие навыков связной речи).</p> <p>- практическое овладение языковыми закономерностями, их использование в связной речи.</p> <p style="padding-left: 20px;">- развитие связной устной и письменной речи глухих обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, <p>принятие и освоение социальной роли обучающегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 	<ul style="list-style-type: none"> • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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).
--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> • 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. 		
---	--	--

Оценка личностных результатов

Личностные результаты глухих обучающихся начальной школы не подлежат итоговой оценке. Формирование и достижение указанных выше личностных результатов - задача образовательной организации. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении жизненными компетенциями, которые составляют основу этой группы результатов по отношению к глухим детям.

Оценка предметных результатов

Индивидуальные психофизические особенности глухого ребенка, как правило, проявляются в младшем школьном возрасте через характерную для глухих детей «шаркающую» походку, неуклюжесть, некоторую сутуловатость и нескоординированность всей макромоторики, что является проявлением сочетанного с глухотой нарушения равновесия, связанных с нарушениями внутреннего уха. Поэтому самыми сложными являются действия на гимнастических снарядах (особенно гимнастическое бревно. Регуляция собственных движений неслышащего школьника включает в себя овладение собственной моторной ловкостью, то есть регуляцию силы и качества каждого отдельного движения, и формирования навыков скоординированность всей макромоторики в целом.

Младших глухих школьников отличает поведенческая агрессивность, происходящая из-за трудности регуляции силы и направления движения, которую их слышащие сверстники со своих первых движений, контролируют материнским голосом и реакцией

других членов семьи. Для неслышащих детей необходима система специальных занятий, позволяющая регулировать моторную рефлексию и импульсивность. Часто проявления поведенческой невоспитанности глухих и слабослышащих школьников скрывают именно несформированность у них самопроизвольной регуляции моторики. Двигательная неловкость, нескоординированность может быть следствием индивидуальных психофизических особенностей межполушарных взаимодействий и других межфункциональных мозговых взаимодействий. Особенно эти факторы проявляются у леворуких глухих учащихся, а также у детей - амбидекстров. Вместе с тем вялость, апатичность, поведенческая инфантильность может проявляться у тех детей, которые выросли в семьях, где их дошкольное детство сопровождалось гиперопекой со стороны старших членов семьи. Замедленный темп, вялость двигательных реакций в этих случаях характеризуют низкий уровень психической активности школьника с недостатком слуха. В школьный период такая поведенческая дезадаптация приводит к низкому уровню сформированности уровня готовности к школе и сниженному уровню работоспособности.

В ходе мероприятий физического воспитания дети развивают общую моторную ловкость, гармоничность движений, скоординированность движений рук и ног. Моторные навыки глухих школьников можно проанализировать условно, с точки зрения сформированных житейских, бытовых умений и навыков: одеваться и раздеваться в спальне и раздевалке, делать это опрятно и красиво, в хорошем темпе, то есть достаточно быстро завязывать шнурки, шарф, надевать обувь, варежки, одежды с рукавами и т.д.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам. Достижение этих результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса – учебных предметов, представленных в обязательной части базисного учебного плана.

Оценка предметных результатов начинается со 2-го класса, в тот период, когда у обучающихся сформированы некоторые начальные навыки письма, счета и чтения, а сама учебная деятельность под руководством учителя становится для них привычной.

В целом оценка усвоения глухими обучающимися предметных результатов должна базироваться на принципах гуманного и индивидуально-дифференцированного подхода. Усвоенные даже незначительные по объему и элементарные по содержанию предметные знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они важны в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

При оценке итоговых предметных результатов обучения используется традиционная система оценок по 5-балльной шкале.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

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.

Отметка «1» - упражнение не выполнено; в играх обучающийся показал незнание правил и неумение играть.

Для владения способами физкультурно-оздоровительной деятельности определяются следующие критерии отметок

Отметка «5» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Отметка «4» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Отметка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Отметка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

С целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения проводится мониторинг в начале и в конце учебного года. Сопоставление результатов, позволит судить об эффективности процесса обучения, роста технической и физической подготовленности обучающихся. Предлагаемые тесты просты, объективны, надёжны, не требуют для проведения специального оборудования, не сложны по технике и доступны для каждого ребенка. Применение одних и тех же тестов в течение всех лет пребывания, обучающихся в школе, позволяет проследить за динамикой их физической подготовленности.

Координационные способности.	Челночный бег 10 раз по 5 м.								
------------------------------	------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,2	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,2

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8						
			9	750	800-950	1150	550	650-850	950
			10	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
				850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11.5 и более
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-	7	1	2-3	4 и выше			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			

		во раз (мальчики)	10	1	3-4	5			
		На низкой перекладине	7				2 и ниже	4-8	12 и выше
		из вися лежа	8				3	6-10	14
		кол-во	9				3	7-11	16
		раз(девочки)	10				4	8-13	18

Воспитательная составляющая предмета «Физическая культура» (адаптивная)

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание;
3. Духовно-нравственное воспитание;
4. Эстетическое воспитание;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
6. Трудовое воспитание;
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Коррекционная направленность предмета «Физическая культура» (адаптивная)

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

1. Развитие их ориентирования в пространстве
2. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
5. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
6. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.
7. Коррекция нарушений скоростно-силовых качеств

Описание ожидаемых результатов обучения

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

Понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная)

Легкоатлетические упражнения

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Метание мяча с места на точность, на дальность. Многоскоки. Равномерный бег до 6-8 мин Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием». Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. 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. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по 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. Лазанье по канату в три приема. Кувырок назад, кувырок вперед. Перелазание через препятствия. Лазанье по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Висы и упоры. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Упражнения на разновысоких брусьях. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Торможение упором. Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (АДАПТИВНАЯ)
(3 часа в неделю, 102 часа в год)

№ №	Название раздела (темы), содержание	Ко л- во ча со в	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса			Вид контроля
			Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты	
1	Легкоатлетические упражнения	21	<ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, 	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре для учащихся Сдача нормативов по физической культуре Форма промежуточной аттестации:
2	Подвижные игры	30				
3	Гимнастика с элементами акробатики	21				
4	Лыжная подготовка	30				

		<p>физического развития и физической подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; -- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; 	<p>природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать 	<p>достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; - формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; - формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни. - содействовать гармоническому физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные 	<p>выполнение теоретической части (вопросы) и практической части (контрольные нормативы)</p>
--	--	---	---	--	--

			<p>- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</p> <p>- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;</p> <p>- формировать представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;</p> <p>- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время</p>	
--	--	--	---	---	---	--

Раздел/Тема, содержание	Количество часов	Виды деятельности обучающегося на уроке
I четверть Легкоатлетические упражнения	10	Техника безопасности во время занятий физической культурой Тестирование Мониторинг «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м) Высокий старт Прыжки в длину с разбега Челночный бег Метание мяча с места на точность, на дальность Многоскоки Равномерный бег до 6-8 мин
Подвижные игры с элементами спортивных игр	17	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 снизу 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 Верхняя и нижняя передачи мяча над собой Нижняя прямая подача Верхняя передача мяча в парах Нижняя передача мяча в парах Верхняя и нижняя передачи мяча в парах Верхняя и нижняя передача в кругу
II четверть Гимнастика с элементами акробатики	21	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой Лазанье по канату в три приема Кувырок назад, кувырок вперед Перелезание через препятствия Лазанье по канату в три приема Кувырок назад, кувырок вперед. Висы на гимнастической стенке Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках Лазанье по канату в три приема Висы и упоры «Мост» с помощью и самостоятельно Акробатическая комбинация Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне Опорный прыжок на горку из гимнастических матов Упражнения на разновысоких брусьях Акробатическая комбинация Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне Преодоление гимнастической полосы препятствий
III четверть Лыжная подготовка	30	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Скользящий шаг без палок Скользящий шаг без палок Повороты переступанием Скользящий шаг с палками Скользящий шаг с палками Подъем ступающим шагом Повороты переступанием в движении Повороты переступанием в движении Спуски с пологих склонов Попеременный двушажный ход Попеременный двушажный ход Спуски с пологих склонов Торможение «плугом» Попеременный двушажный ход Спуски с

		пологих склонов Попеременный двушажный ход Торможение упором Подъем «лесенкой» Попеременный двушажный ходПодъем «елочкой» Подъем «елочкой» Повороты переступанием в движенииПрохождение дистанции до 2,5 км Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции до 2,5 км Повороты переступанием в движенииПрохождение дистанции до 2,5 км Спуски с пологих склонов Прохождение дистанции до 2,5 км
IV четверть Подвижные игры с элементами спортивных игр	13	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, по кругу Учебная игра в «мини-баскетбол» Верхняя и нижняя передачи мяча над собойВерхняя и нижняя передачи мяча в парах Нижняя прямая подача Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу Учебная игра в «Пионербол» Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу Учебная игра в «Пионербол»
Легкоатлетические упражнения	11	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием» Прыжки в высоту с разбега Метание мяча на дальность Метание мяча на дальностьПрыжки в длину с разбега Медленный бег до 5 мин Бег 1500 м без учета времени

Календарно – тематическое планирование «Физическая культура» (адаптивная)

Предмет: «Физическая культура» **Класс:** 3 **Учитель :** Ременюк Г.Е. **Количество часов :** 102 часа.

Программа: рабочая программа по физической культуре для 3 «А» класса /Составитель: Ременюк Г.Е

Учебный комплекс для учащихся: Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.М: «Просвещение».

№ п/п	Дата	Тема урока	УУД Деятельность обучающихся
		1 четверть	
		Легкоатлетические упражнения	
1	02.09.2022	Техника безопасности во время занятий физической культурой	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2	06.09.2022	Тестирование	включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
3	07.09.2022	Мониторинг	взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной
4	09.09.2022	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м)	деятельности
5	13.09.2022	Высокий старт	Проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры.
6	14.09.2022	Прыжки в длину с разбега	Преодолевать трудности.
7	16.09.2022	Челночный бег	Искать способы разрешения трудностей
8	20.09.2022	Метание мяча с места на точность, на дальность	осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий учителя;
9	21.09.2022	Многоскоки	уметь объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать;
10	23.09.2022	Равномерный бег до 6-8 мин	Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

		Подвижные игры с элементами спортивных игр	
11	27.09.2022	Техника безопасности во время занятий играми	<p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей</p> <p>Включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p>
12	28.09.2022	Ведение мяча на месте и в движении	
13	30.09.2022	Ведение мяча с изменением направления	
14	04.10.2022	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
15	05.10.2022	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	
16	07.10.2022	Броски в кольцо двумя руками снизу	
17	11.10.2022	Броски в кольцо двумя руками снизу	
18	12.10.2022	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	
19	14.10.2022	Броски в кольцо одной рукой от плеча	
20	18.10.2022	Верхняя передача мяча над собой	
21	19.10.2022	Нижняя передача мяча над собой	
22	21.10.2022	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
23	25.10.2022	Нижняя прямая подача	
24	26.10.2022	Верхняя передача мяча в парах	
25	28.10.2022	Нижняя передача мяча в парах	
26	08.11.2022	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	

27	09.11.2022	Верхняя и нижняя передача в кругу	
		Гимнастика с элементами акробатики	
28	11.11.2022	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
29	15.11.2022	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	
30	16.11.2022	Лазанье по канату в три приема	
31	18.11.2022	Кувырок назад, кувырок вперед	
32	22.11.2022	Перелезание через препятствия	
33	23.11.2022	Лазанье по канату в три приема	
34	25.11.2022	Кувырок назад, кувырок вперед	
35	29.11.2022	Висы на гимнастической стенке	
36	30.11.2022	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	
37	02.12.2022	Лазанье по канату в три приема	
38	06.12.2022	Висы и упоры	
39	07.12.2022	«Мост» с помощью и самостоятельно	
40	09.12.2022	Акробатическая комбинация	
41	13.12.2022	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	

42	14.12.2022	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов	
43	16.12.2022	Упражнения на разновысоких брусьях	
44	20.12.2022	Акробатическая комбинация	
45	21.12.2022	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	
46	23.12.2022	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	
47	27.12.2022	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	
48	28.12.2022	Преодоление гимнастической полосы препятствий	
		3 четверть	
		Лыжная подготовка	
49	10.01.2023	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.
50	11.01.2023	Скользкий шаг без палок	
51	13.01.2023	Скользкий шаг без палок	
52	17.01.2023	Повороты переступанием	
53	18.01.2023	Скользкий шаг с палками	
54	20.01.2023	Скользкий шаг с палками	

55	24.01.2023	Подъем ступаящим шагом	<p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
56	25.01.2023	Повороты переступанием в движении	
57	27.01.2023	Повороты переступанием в движении	
58	31.01.2023	Спуски с пологих склонов	
59	01.02.2023	Попеременный двушажный ход	
60	03.02.2023	Попеременный двушажный ход	
61	07.02.2023	Спуски с пологих склонов	
62	08.02.2023	Торможение «плугом»	
63	10.02.2023	Попеременный двушажный ход	
64	14.02.2023	Спуски с пологих склонов	
65	15.02.2023	Попеременный двушажный ход	
66	17.02.2023	Торможение упором	
67	21.02.2023	Подъем «лесенкой»	
68	22.02.2023	Попеременный двушажный ход	
69	28.02.2023	Подъем «елочкой»	
70	01.03.2023	Подъем «елочкой»	
71	03.03.2023	Повороты переступанием в движении	
72	07.03.2023	Прохождение дистанции до 2,5 км	

73	10.03.2023	Спуски с пологих склонов	
74	14.03.2023	Прохождение дистанции до 2,5 км	
75	15.03.2023	Повороты переступанием в движении	
76	17.03.2023	Прохождение дистанции до 2,5 км	
77	28.03.2023	Спуски с пологих склонов	
78	29.03.2023	Прохождение дистанции до 2,5 км	
		Подвижные игры с элементами спортивных игр	
79	31.03.2023	Техника безопасности во время занятий играми	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;</p>
80	04.04.2023	Ведение мяча на месте и в движении	
81	05.04.2023	Ведение мяча с изменением направления	
82	07.04.2023	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
83	11.04.2023	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	
84	12.04.2023	Учебная игра в «мини-баскетбол»	
85	14.04.2023	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	
86	18.04.2023	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	
87	19.04.2023	Нижняя прямая подача	
88	21.04.2023	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	

89	25.04.2023	Учебная игра в «Пионербол»	<p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
90	26.04.2023	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p>
91	28.04.2023	Учебная игра в «Пионербол»	
		Легкоатлетические упражнения	
92	02.05.2023	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
93	03.05.2023	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	
94	05.05.2023	Прыжки в высоту с разбега	
95	10.05.2023	Метание мяча на дальность	
96	12.05.2023	Метание мяча на дальность	
97	16.05.2023	Прыжки в длину с разбега	
98	17.05.2023	Медленный бег до 5 мин	
99	19.05.2023	Бег 1500 м без учета времени	
100	23.05.2023	Контрольное тестирование	

101	24.05.2023	Прыжки в длину с разбега	контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.
102	26.05.2023	Медленный бег до 5 мин	

Список литературы и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1.Нормативные документы по предмету	- Федерал ьным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образова нии в Российск ой Федерац ии» (в ред. Федерал ьных законов от 07.05.20 13 N 99-
-------------------------------------	---

ФЗ, от
23.07.20
13 N 203-
ФЗ);
-
Федерал
ьным
государс
твенным
образова
тельным
стандарт
ом
начально
го
общего
образова
ния для
детей
ОВЗ;
-
Адаптир
ованной

основно
й
общеобр
азовател
ьной
програм
мой
начально
го
общего
образова
ния
глухих
обучаю
щихся
(вариант
1.2)
ГБОУ
СО
ЦПМСС
"Эхо";
-
Учебны

М
планом
ГБОУ
СО
ЦПМСС
«Эхо»
для
глухих
детей
(вариант
1.2);
-
Постано
влением
главного
государс
твенного
санитарн
ого врача
РФ от 28
сентября
2020 г.
№ 28

«Об
утвержд
ении СП
2.4.3648-
20

«Санига
рно-
эпидеми
ологичес
кие
требован
ия к
условия
м и
организа
ции
обучени
я и
воспитан
ия в
организа
циях,

осущест
вляющи
х
образова
тельную
деятельн
ость по
адаптиро
ванным
основны
м
общеобр
азовател
ьным
програм
мам для
обучаю
щихся с
ОВЗ»;
-
Гигиени
ческими
нормати

вами и
требован
иями к
обеспече
нию
безопасн
ости и
безвредн
ости для
человека
факторо
в среды
обитания
, утв.
Постано
влением
Главного
государс
твенного
санитарн
ого врача
РФ от 28
января

	<p>2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685- 21) - Рабочей програм мой воспитан ия ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо».</p>
<p>2. Учебно-методический комплект с методической поддержкой</p>	<p>Учебн ик: • Лях В.И. Мой друг – физку</p>

льтур

а.

Учеб

ник

для

учащ

ихся

1-4

класс

ов

начал

ьной

школ

ы.М:

«Про

свеще

ние».

Пособ

ия для

учител

я:

•

Лях

В.И.,

Здане
вич
А.А.
Комп
лексн
ая
прогр
амма
физи
ческо
го
воспи
тания
учащ
ихся
1–11-
х
класс
ов. –
М.:
Прос
веще
ние.

•

	<p>Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: -М.: Просвещение.</p>
<p>Материально-техническое обеспечение</p>	<p><i>Оборудование спор зала:</i> С тенка гимнастическая. Комплект</p>

навесног
о
оборудо
вания
(перекла
дина,
мишени
для
метания)
. М
ячи:
баскетбо
льные,
футболь
ные,
волейбол
ьные. П
алки
гимнаст
ические.

С

качалки.

М

аты

гимнаст

ические.

К

егли,

фишки.

О

бручи.

П

ланка

для

прыжков

в высоту.

С

тойка

для

прыжков

в высоту.

Р

улетка

измерите
льная.
Щ
иты
баскетбо
льные.
В
oleyболь
ная сетка
универса
льная.
М
ячи
малые
(теннисн
ые).
С
етка для
переноса
и
хранения
мячей

А

птечка.

П

ришколь

ные

спортив

но-

игровые

площадк

и:

М

ини-

футболь

ное поле

(мини-

футболь

ные

ворота).

У

ниверсал

ьная

спортивн

о-

	игровая площадк а (игровой комплек с, тренаже ры) П олоса препятст вий
--	---

