

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – основная общеобразовательная школа №15 п. Восход

346686, п. Восход  
Мартыновский район, Ростовская область  
пер. Экскаваторный 7  
Email: oosch15mart.voshod@yandex.ru

тел. 8-86395 26-1-16  
факс. 8-86395 26-1-16

«Утверждаю»

Директор МБОУ- ООШ № 15  
Приказ от 30 августа 2024г № 210

Г.И. Сухорученко

Подпись руководителя (ФИО)

Печать

# АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР (ВАРИАНТ 5.2)

по адаптивная физическая культура  
(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее 3 класс  
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 99

Учитель Афраилов Сайфидиновн Закирович  
(ФИО)

**2024 -2025 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для 3-го класса разработана на основании:

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- Приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022 года № 1023 «Об утверждении Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями»;
- Приказ Министерства просвещения России от 17.07.2024г № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;
- Учебного плана МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Адаптированной основной образовательной программы (АООП) начального общего образования обучающихся с тяжелым нарушением речи (ТНР) (вариант 5.2);

Программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа адаптирована с учетом особенностей здоровья и физического развития обучающихся с ОВЗ (ТНР).

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по адаптивной физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета « Адаптивная Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА « АДАПИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Целью** образования по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм

занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

## **ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ»**

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

## **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА**

Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ:

Коррекционная направленность отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор упражнений для занятий с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере ребенка.

Например: такие естественные упражнения, как ходьба и бег, обладают огромными возможностями для коррекции и развития координации движений, ориентировки в пространстве, воспитания чувства ритма, согласованности действий, равновесия, развития выносливости и т.п.

Основная цель, которую я ставлю перед собой – это коррекция недостатков развития через использование элементов коррекции во всех видах деятельности на уроке

адаптивной физической культуры. Практически каждое задание, выполняемое детьми в ходе урока, является корригирующим – способствует развитию физических качеств, памяти, внимания, зрительного восприятия, мышления, моторики, развитию личности ребёнка, его потенциальных возможностей и способностей.

Большую роль в коррекционной работе играет наглядность, игры, практическая деятельность – это создаёт возможности для формирования пространственных представлений, умения сравнивать и обобщать предметы и явления, анализировать слова и предложения различной структуры, развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта. В ходе коррекционной работы с детьми на уроке я использую специальные упражнения, направленные на развитие:

- двигательной сферы , мелкой моторики
- ориентировки в пространстве (определение правой и левой стороны у себя , симметричное перестроениеи др.);
- памяти ( повторение наизусть , работа с цифрами-номераами и др.);
- всех видов мышления;
- развитие сенсорных способностей ребёнка;
- активизации познавательной деятельности
- всех видов речевой деятельности.

В ходе индивидуальной работы с учащимися на уроке я осуществляю коррекцию недостаточно или неправильно сформировавшихся отдельных умений и навыков: в основных двигательных умениях.

Коррекционная работа на уроке не должна сводиться только к развитию отдельных психических процессов, формированию определённых умений и навыков, она должна быть направлена на коррекцию всей личности.

Многообразие решаемых коррекционно – развивающих задач позволило сгруппировать в следующие виды, которые я применяю на уроках физической культуры;

- Коррекция и развитие основных движений
- Коррекция координационных способностей через подвижные игры;
- Коррекция и профилактика нарушения осанки,
- Коррекция развития речи

Однако это деление носит больше теоретический характер, в практической работе строгих разграничений нет. Создаю максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением.

### **Общая характеристика учебных предметов**

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

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно федеральному образовательному плану на изучение физической культуры в начальной школе выделяется на 3 класс 3 часа в неделю,

В соответствии с Уставом МБОУ-ООШ №15 п. Восход, годовым календарным графиком и расписанием уроков на 2024- 2025 уч. год программа составлена на 363 часов в год.

3 класс 99 часов (3 часа в неделю)

### **УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.

Данные учебно-дидактический и методический комплексы позволяют оптимально организовать изучение программного материала, сохранить интерес к предмету:

- Комплексная программа физического воспитания 1 – 9 классы. М. Просвещение. 2018 г.
- Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2018г.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

##### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

##### ***Льжная подготовка***

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Плавательной подготовки нет, т.к. в образовательном учреждении бассейн отсутствует.

##### ***Подвижные и спортивные игры***

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### **Сведения о русском языке**

Русский язык как государственный язык Российской Федерации. Методы познания языка: наблюдение, анализ, лингвистический эксперимент.

### **Фонетика и графика**

Звуки русского языка: гласный (согласный); гласный ударный (безударный); согласный твёрдый (мягкий), парный (непарный); согласный глухой (звонкий), парный (непарный); функции разделительных мягкого и твёрдого знаков, условия использования на письме разделительных мягкого и твёрдого знаков (повторение изученного).

Соотношение звукового и буквенного состава в словах с разделительными ь и ъ, в словах с непроизносимыми согласными.

Использование алфавита при работе со словарями, справочниками, каталогами.

### **Орфоэпия**

Нормы произношения звуков и сочетаний звуков; ударение в словах в соответствии с нормами современного русского литературного языка (на ограниченном перечне слов, отрабатываемом в учебнике).

Использование орфоэпического словаря для решения практических задач.

### **Лексика**

Повторение: лексическое значение слова.

Прямое и переносное значение слова (ознакомление). Устаревшие слова (ознакомление).

### **Состав слова (морфемика)**

Корень как обязательная часть слова; однокоренные (родственные) слова; признаки однокоренных (родственных) слов; различение однокоренных слов и синонимов, однокоренных слов и слов с омонимичными корнями; выделение в словах корня (простые случаи); окончание как изменяемая часть слова (повторение изученного).

Однокоренные слова и формы одного и того же слова. Корень, приставка, суффикс - значимые части слова. Нулевое окончание (ознакомление). Выделение в словах с однозначно выделяемыми морфемами окончания, корня, приставки, суффикса.

### **Морфология**

Части речи.

Имя существительное: общее значение, вопросы, употребление в речи. Имена существительные единственного и множественного числа. Имена существительные мужского, женского и среднего рода. Падеж имён существительных. Определение падежа, в котором употреблено имя существительное. Изменение имён существительных по падежам и числам (склонение). Имена существительные 1, 2, 3-го склонения. Имена существительные одушевлённые и неодушевлённые.

Имя прилагательное: общее значение, вопросы, употребление в речи. Зависимость формы имени прилагательного от формы имени существительного. Изменение имён прилагательных по родам, числам и падежам (кроме имён прилагательных на -ий, -ов, -ин). Склонение имён прилагательных.

Местоимение (общее представление). Личные местоимения, их употребление в речи. Использование личных местоимений для устранения неоправданных повторов в тексте.

Глагол: общее значение, вопросы, употребление в речи. Неопределённая форма глагола. Настоящее, будущее, прошедшее время глаголов. Изменение глаголов по временам, числам. Род глаголов в прошедшем времени.

Частица не, её значение.

### **Синтаксис**

Предложение. Установление при помощи смысловых (синтаксических) вопросов связи между словами в предложении. Главные члены предложения - подлежащее и сказуемое. Второстепенные члены предложения (без деления на виды). Предложения распространённые и нераспространённые.

Наблюдение за однородными членами предложения с союзами и, а, но и без союзов.

## **Орфография и пунктуация**

Орфографическая зоркость как осознание места возможного возникновения орфографической ошибки, различные способы решения орфографической задачи в зависимости от места орфограммы в слове; контроль и самоконтроль при проверке собственных и предложенных текстов (повторение и применение на новом орфографическом материале).

Использование орфографического словаря для определения (уточнения) написания слова.

Правила правописания и их применение:

разделительный твёрдый знак;

непроизносимые согласные в корне слова;

мягкий знак после шипящих на конце имён существительных;

безударные гласные в падежных окончаниях имён существительных (на уровне наблюдения);

безударные гласные в падежных окончаниях имён прилагательных (на уровне наблюдения);

раздельное написание предлогов с личными местоимениями;

непроверяемые гласные и согласные (перечень слов в орфографическом словаре учебника);

раздельное написание частицы не с глаголами.

### **Развитие речи**

Нормы речевого этикета: устное и письменное приглашение, просьба, извинение, благодарность, отказ и другое. Соблюдение норм речевого этикета и орфоэпических норм в ситуациях учебного и бытового общения. Речевые средства, помогающие: формулировать и аргументировать собственное мнение в диалоге и дискуссии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать (устно координировать) действия при проведении парной и групповой работы.

Особенности речевого этикета в условиях общения с людьми, плохо владеющими русским языком.

Повторение и продолжение работы с текстом, начатой во 2 классе: признаки текста, тема текста, основная мысль текста, заголовок, редактирование текстов с нарушенным порядком предложений и абзацев.

План текста. Составление плана текста, написание текста по заданному плану. Связь предложений в тексте с помощью личных местоимений, синонимов, союзов и, а, но. Ключевые слова в тексте.

Определение типов текстов (повествование, описание, рассуждение) и создание собственных текстов заданного типа.

Жанр письма, объявления.

Изложение текста по коллективно или самостоятельно составленному плану.

Изучающее чтение. Функции ознакомительного чтения, ситуации применения.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ**

### **РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и



духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе**, учащиеся достигнут следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча, из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

### **Критерии оценивания.**

**1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура»** надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками** (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

**Оценка «2»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.** Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

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

**Оценка «4»** - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

**Оценка «3»** - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

**Оценка «2»**-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### **4. Уровень физической подготовленности учащегося**

**Оценка «5»**- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

**Оценка «4»**-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

**Оценка «3»**- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

**Оценка «2»**- Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Общая оценка успеваемости складывается по видам программ:** по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
<b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	11 ч.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
<b>Кроссовая подготовка</b>	<p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта».На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	14 ч.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
<b>Гимнастика основами акробатики</b>	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p>	17 ч.	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>

	<p>(мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками,</p> <p>оказывать поддержку друг другу.</p>		
<p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать</p> <p>Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p>	<p>18 ч.</p> <p>24 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	<p>7 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>

	безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.			
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	8 ч.	<p>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>			99 ч.	



### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля	Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Легкая атлетика 11 ч.</b>						
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	03.09
2	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	Практическая работа;	04.09
3	Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	05.09
4	. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра.	1	0	1	Практическая работа;	10.09
5	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	11.09
6	Прыжок в длину с разбега. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	12.09
7	Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	17.09
8	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Практическая работа;	18.09
9	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра	1	0	1	Практическая работа;	19.09
10	«Развитие скоростно-силовых качеств. Правила	1	0	1	Практическая работа;	24.09

	соревнований в метании					
11	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	25.09
<b>Кроссовая подготовка 14ч</b>						
12	Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	26.09
13	Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	1	0	1	Практическая работа;	01.10
14	Бег (5 мин).. Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	02.10
15	Чередование бега и ходьбы. Игра .Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	03.10
16	Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	08.10
17	Бег 6 мин. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	09.10
18	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	10.10
19	Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м). Игра	1	0	1	Практическая работа;	15.10
20	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	16.10
21	Бег (8 мин). Преодоление препятствий.	1	0	1	Практическая работа;	17.10
22	Чередование бега и ходьбы. Игры	1	0	1	Практическая работа;	22.10
23	Развитие	1	0	1	Практическая	23.10

	выносливости.				работа;	
24	Бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Практическая работа;	24.10
25	Кросс (1 км). Развитие выносливости.	1	0	1	Практическая работа;	06.11
<b>Гимнастика с основами акробатики 17 часов.</b>						
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	07.11
27	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1	0	1	Практическая работа;	12.11
28	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	0	1	Практическая работа;	13.11
29	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	14.11
30	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка.	1	0	1	Практическая работа;	19.11
31	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	20.11
32	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга	1	0	1	Практическая работа;	21.11

33	Висстоя и лежа.	1	0	1	Практическая работа;	26.11
34	. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	0	1	Практическая работа;	27.11
35	Развитие силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	28.11
36	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	0	1	Практическая работа;	03.12
37	ОРУ с предметами.	1	0	1	Практическая работа;	04.12
38	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну.	1	0	1	Практическая работа;	05.12
39	Развития силовых способностей.	1	0	1	Практическая работа;	10.12
40	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	11.12
41	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	12.12
42	ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	1	Практическая работа;	17.12
<b>Подвижные игры 18 часов</b>						
43	ОРУ с обручами. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	18.12
44	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	19.12
45	ОРУ в движении. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.12
46	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	25.12
47	Развитие скоростно-силовых	1	0	1	Практическая работа;	26.12

	способностей.					
48	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	09.01
49	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	14.01
50	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	15.01
51	Эстафеты с гимнастическими палками	1	0	1	Практическая работа;	16.01
52	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	21.01
53	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	22.01
54	Эстафеты	1	0	1	Практическая работа;	23.01
55	ОРУ. Игры.Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	28.01
56	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	29.01
57	ОРУ. Игры.Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	30.01
58	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	04.02
59	ОРУ.»». Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	05.02
60	Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	Практическая работа;	6.02
<b>Подвижные игры на основе баскетбола 24 часов</b>						
61	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте	1	0	1	Практическая работа;	11.02
62	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	12.02
63	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	13.02

64	Ведение на месте правой. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	18.02
65	. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Практическая работа;	19.02
66	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	20.02
67	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	0	1	Практическая работа;	25.02
68	Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;	26.02
69	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	0	1	Практическая работа;	27.02
70	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1	0	1	Практическая работа;	04.03
71	Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;	05.03
72	Развития координационных способностей.	1	0	1	Практическая работа;	06.03
73	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1	Практическая работа;	11.03
74	Бросок двумя руками от груди. ОРУ.	1	0	1	Практическая работа;	12.03
75	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1	0	1	Практическая работа;	13.03
76	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра .	1	0	1	Практическая работа;	18.03
77	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1	Практическая работа;	19.03
78	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	1	0	1	Практическая работа;	20.03

79	Развитие координационных способностей	1	0	1	Практическая работа;	02.04
80	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1	0	1	Практическая работа;	03.04
81	Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1	Практическая работа;	08.04
82	Ведение мяча с изменением скорости. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	09.04
83	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;	10.04
84	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	15.04
<b>Кроссовая подготовка часов 7ч</b>						
85	Бег (4 мин).. Чередование бега и ходьбы. Инструктаж по ТБ	1	0	1	Практическая работа;	16.04
86	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	1	Практическая работа;	17.04
87	Бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1	0	1	Практическая работа;	22.04
88	Бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы Игра.	1	0	1	Практическая работа;	23.04
89	Бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы). Игра.	1	0	1	Практическая работа;	24.04
90	Бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м). Игра «Перебежка с выручкой	1	0	1	Практическая работа;	29.04

91	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1	Практическая работа;	30.04
<b>Легкая атлетика – 9 часов.</b>						
92	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	0	1	Практическая работа;	06.05
93	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета	1	0	1	Практическая работа;	07.05
94	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	13.05
95	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;	14.05
96	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	15.05
97	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1	0	1	Практическая работа;	20.05
98	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;	21.05
99	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	22.05
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		99		97		



**Лист внесения изменений**

<b>№ п/п урок а</b>	<b>Дата по плану</b>	<b>Дата по факт у</b>	<b>Тема</b>	<b>Способ корректир овки</b>	<b>Реквизиты документа, которым закреплено изменение</b>

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_Л.И.Сокиркина  
Протокол №\_1\_ от\_\_\_\_  
«\_26\_»\_\_08\_\_\_\_\_ 2024г.

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР МБОУ –  
ООШ №15 п. Восход  
\_\_\_\_\_А.А.Булыгина  
«\_26\_»\_\_08\_\_\_\_\_ 2024г.