****

**Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»), ФАОП НОО (часть 6 статьи 12 Федерального закона об образовании) и согласно методическим рекомендациям по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ.

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» предназначается для учащегося начальной школы. Статус: «Ребенок с ограниченными возможностями здоровья». Основной диагноз - «Другой вид детского церебрального паралича. Астма с преобладанием аллергического компонента».

Настоящая программа в целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению, ориентируется на медицинские показатели здоровья конкретного ребенка.

***Целью*** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

***Развивающая*** ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня 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 физкультминуток 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.

Создание специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья на уровне начального общего образования.

Особенности обучения детей с **ограниченными возможностями здоровья** *(детский церебральный паралич, астма с преобладанием аллергического компонента).*

ДЦП (детский церебральный паралич) относят к тяжелым заболеваниям ЦНС (центральной нервной системы), при котором особенно страдают мозговые структуры, ответственные за произвольные движения. Характерны для ДЦП двигательные расстройства: гипертонус мышц, развитие контрактур, нарушение координации движений, атрофия мышц и др. Имеет место расстройство деятельности анализатора, что затрудняет нормальную адаптацию больных к окружающей среде. Типична повышенная эмоциональная возбудимость, инертность психики и т.п.

Для учащихся с ДЦП физическая культура жизненно необходима, так как она является эффективным средством и методом психической и социальной адаптации. Дефицит двигательной активности становится угрозой их соматическому здоровью и физическому развитию.

При проведении занятий по развитию движений следует избегать переутомления таких детей. Для этого необходим индивидуальный подход к дозировке физической нагрузки на каждом занятии. В ходе выполнения движений не должно быть длительной задержки дыхания у детей. Кроме того, при проведении фронтальных занятий по развитию движений и подвижных игр следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, так как это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение.

В ходе физкультурных занятий нельзя проводить упражнения, которые могут вызвать переразгибание суставов, усилить приведение и внутренний поворот бедер, асимметричное положение головы и конечностей, а также те, выполнение которых требует длительного наклона головы вниз, постоянного использования одной руки или ноги. Крайне важно избегать даже незначительных ушибов головы.

При воспитании движений у детей с церебральным параличом важно развивать активность, волю, стремление к преодолению трудностей, организованность.

Физическое воспитание детей с церебральным параличом тесно связано с лечебно-коррекционными мероприятиями. Поэтому при проведении всех видов физических занятий должны быть тщательно проанализированы и учтены медицинские данные о ребенке.

Слово «астма» в переводе с греческого означает «удушье», «тяжелое дыхание». Бронхиальная астма - это хроническое воспаление дыхательных путей, главным признаком которого является приступ удушья. Основными симптомами бронхиальной астмы являются эпизоды одышки, свистящие хрипы, кашель и заложенность в грудной клетке.

***Противопоказания*** при занятиях физическими упражнениями при астме:

- любые перегрузки;

- выполнение упражнений без перерыва на установление спокойного дыхания;

- упражнения должны быть прекращены, если замечены первые признаки приступа удушья: неровное дыхание, спазм, кашель;

- в помещении, где проводится занятие физкультуры, должно быть заблаговременно проведена влажная уборка и проветривание;

- заниматься на улице в неблагоприятных погодных условиях (слишком холодная погода, дождь, ветер), так как любое переохлаждение может вызвать приступ удушья.

Физическая культура при ДЦП и астме аллергического компонента базируется на индивидуальном подходе, учётом стадии и тяжести заболевания ребёнка, а также его

возраста и психического развития.

Данная программа содержит учебный материал, подобранный с учетом дефектов данного ребёнка. Она создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные формы занятий физическими упражнениями, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и

духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**Содержание 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 науроках 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование*.**

*Оздоровительная физическая культура*.

Закаливание организмапри 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.

Строевыеупражнения 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.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*.

Развитие основных физических качествсредствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Планируемые образовательные стандарты**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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**

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**

К концу обучения в **3 классе**обучающийся достигнет 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 движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* 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;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* 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 приросты в их показателях.

**Критерии оценки на уроках физической культуры учащихся СМГ** (см. Приложение).

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **для** **3 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Коли-чество часов  | Дата изуче-ния | Учебные действия для учащегося данной программы |
| **Знания о физической культуре** |
| 1 | Физическая культура у древних народов. Вводный инструктаж. | 1 |  | Физическая культура у древних народов. Вводный инструктаж. |
| **Лёгкая атлетика** |
| 2 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ускорения, торможения. | 1 |  | Беговые упражнения повышенной координационной сложности – помощь учителю в организации урока. |
| 3 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4×9м. | 1 |  | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4×9м– помощь учителю в организации урока.  |
| 4 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Старт, разгон, финиширование в беге на короткие дистанции. | 1 |  | Старт, разгон, финиширование в беге на короткие дистанции – помощь учителю в организации урока. |
| 5 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью 30 м. | 1 |  | . Бег с максимальной скоростью 30 м. – помощь учителю в судействе. |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Повторение и закрепление техники прыжка. | 1 |  | Прыжок в длину с разбега. Повторение и закрепление техники прыжка – помощь учителю в организации урока. |
| 7 | Броски набивного мяча в положении сидя и стоя | 1 |  | Броски набивного мяча в положении сидя и стоя |
| 8 | Виды физических упражнений, используемых на уроке. | 1 |  | Виды физических упражнений, используемых на уроке. |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 9 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Челночный бег. | 1 |  | Челночный бег – помощь учителю в судействе. |
| 10 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжки в длину. | 1 |  |  Прыжки в длину – помощь учителю в судействе. |
| 11 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Упражнения на развитие силы и гибкости. | 1 |  | Упражнения на развитие силы и гибкости – помощь учителю в судействе. |
| **Гимнастика с основами пкробатики** |
| 12 | Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые команды и упражнения. | 1 |  | Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые команды и упражнения. |
| 13 | Строевые команды и упражнения. Повороты на месте, в движении, «противоходом». | 1 |  | Строевые команды и упражнения. Повороты на месте, в движении, «противоходом». |
| 14 | Закаливание организма. Строевые команды и упражнения. Передвижения по диагонали, по кругу. | 1 |  | Закаливание организма. Строевые команды и упражнения. Передвижения по диагонали, по кругу. |
| 15 | Измерение пульса на уроках физической культуры. Передвижение по гимнастической скамейке с различным положением рук. | 1 |  | Измерение пульса на уроках физической культуры. Передвижение по гимнастической скамейке с различным положением рук. |
| 16 | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культурой | 1 |  | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культурой |
| 17 | Передвижение по гимнастической скамейке широким, высоким, приставными шагами. | 1 |  | Передвижение по гимнастической скамейке широким, высоким, приставными шагами. |
| 18 | Передвижение по гимнастической скамейке с подскоками и перешагиванием предметов. | 1 |  | Передвижение по гимнастической скамейке с подскоками и перешагиванием предметов. |
| 19 | Передвижение по гимнастической стенке разными способами. | 1 |  | Передвижение по гимнастической стенке разными способами. |
| 20 | Танцевальные упражнения. Повторение шага галопа, польки, приставного в правую и левую сторону. | 1 |  | Танцевальные упражнения. Повторение шага галопа, польки, приставного в правую и левую сторону. |
| 21 | Танцевальные упражнения. Повторение шага вперёд с подскоками и приземление. | 1 |  | Танцевальные упражнения. Повторение шага вперёд с подскоками и приземление. |
| 22 | Ритмическая гимнастика. Ознакомление основных шагов, выполнение в связке. | 1 |  | Ритмическая гимнастика. Ознакомление основных шагов, выполнение в связке. |
| 23 | Прыжки через скакалку, на месте ив движении, с изменяющей скоростью вращения. | 1 |  | Прыжки через скакалку, на месте ив движении, с изменяющей скоростью вращения – знать технику выполнения. |
| 24 | Лазанье по канату в три приёма. Правила безопасности на канате. | 1 |  | Лазанье по канату в три приёма. Правила безопасности на канате – знать технику выполнения. |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 25 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передвижения, остановки игрока. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Передвижения, остановки игрока. |
| 26 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача и ловля мяча в парах. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача и ловля мяча в парах. |
| 27 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте правой, левой руками. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте правой, левой руками. |
| 28 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте с низким и средним отскоками. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте с низким и средним отскоками. |
| 29 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча с обведением предметов. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча с обведением предметов. |
| 30 | Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча в баскетбольный щит и подбор. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча в баскетбольный щит и подбор. |
| 31 | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча от груди в баскетбольную корзину. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча от груди в баскетбольную корзину. |
| 32 | Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча в щит и ловля его с последующим ведением. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Бросок мяча в щит и ловля его с последующим ведением. |
| **Знания о физической культуре** |
| 33 | История появления современного спорта. Отличительные признаки предназначение общеразвивающих, подготовительных и соревновательных упражнений. | 1 |  | История появления современного спорта. Отличительные признаки предназначение общеразвивающих, подготовительных и соревновательных упражнений. |
| **Лыжная подготовка** |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте вокруг носков лыж. | 1 |  | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте вокруг носков лыж – знать технику выполнения. |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении | 1 |  | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты переступанием в движении – знать технику выполнения. |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходами.  | 1 |  | Передвижение на лыжах одновременным и попеременным двухшажным ходами – знать технику выполнения. |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом, сохраняя скорость движения. | 1 |  | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом, сохраняя скорость движения – знать технику выполнения. |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Подъёмы на склон ступающим шагом. | 1 |  | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Подъёмы на склон ступающим шагом – знать технику выполнения. |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски в низкой стойке. | 1 |  | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Спуски в низкой стойке – знать технику выполнения. |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания после спуска с пологого склона. | 1 |  | Повороты на лыжах способом переступания после спуска с пологого склона – знать технику выполнения. |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания «змейкой» с пологого склона. | 1 |  | Повороты на лыжах способом переступания «змейкой» с пологого склона – знать технику выполнения. |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания и торможения «плугом». | 1 |  | Повороты на лыжах способом переступания и торможения «плугом» – знать технику выполнения. |
| 43 | Повороты на лыжах способом переступания «змейкой». | 1 |  | Повороты на лыжах способом переступания «змейкой» – знать технику выполнения. |
| 44 | Повороты на лыжах способом переступания по пересечённой местности. | 1 |  | Повороты на лыжах способом переступания по пересечённой местности – знать технику выполнения. |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 45 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения сидя и стоя. | 1 |  | Наклон вперёд из положения сидя и стоя – помощь учителю в судействе. |
| 46 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Сгибание, разгибание рук в упоре от пола. | 1 |  | Сгибание, разгибание рук в упоре от пола – помощь учителю в судействе. |
| 47 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. | 1 |  | Поднимание туловища из положения лёжа за 15 секунд. |
| 48 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. | 1 |  | Прыжки в длину с места – помощь учителю в судействе. |
| 49 | Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег на развитие выносливости. | 1 |  | Бег на развитие выносливости – помощь учителю в судействе. |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 50 | Подвижные игры с основами футбола. Ведение на месте, остановки футбольного мяча. | 1 |  | Подвижные игры с основами футбола. Ведение на месте, остановки футбольного мяча. |
| 51 | Подвижные игры с основами футбола. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы | 1 |  | Подвижные игры с основами футбола. Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы |
| 52 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча в движении и остановки его. | 1 |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча в движении и остановки его. |
| 53 | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения, остановки, стойки игрока.  | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения, остановки, стойки игрока.  |
| 54 | Подвижные игры на основе пионербола. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. |
| 55 | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения игрока с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения игрока с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. |
| 56 | Подвижные игры на основе пионербола. Упражнения, владения мячом. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Упражнения, владения мячом. |
| 57 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от груди в парах. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от груди в парах. |
| 58 | Подвижные игры на основе пионербола. Ловля высоколетящего и низколетящего мяча. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Ловля высоколетящего и низколетящего мяча. |
| 59 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча через сетку. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча через сетку. |
| 60 | Подвижные игры на основе пионербола. Набрасывание мяча, ловля и передача от груди. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Набрасывание мяча, ловля и передача от груди. |
| 61 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча, ловля его с выпадом одной ноги. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча, ловля его с выпадом одной ноги. |
| 62 | Подвижные игры на основе пионербола. Подачи мяча от плеча через сетку. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Подачи мяча от плеча через сетку. |
| **Лёгкая атлетика** |
| 63 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег «зигзагом» и с перепрыгиванием предметов. | 1 |  | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег «зигзагом» и с перепрыгиванием предметов – помощь учителю в организации урока. |
| 64 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4×9м. | 1 |  | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 4×9м – помощь учителю в организации урока. |
| 65 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью 30 м. | 1 |  | Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью 30 м – помощь учителю в организации урока. |
| 66 | Прыжок в длину с разбега. Повторение и закрепление техники прыжка. | 1 |  | Прыжок в длину с разбега. Повторение и закрепление техники прыжка – помощь учителю в организации урока. |
| **Плавательная подготовка** |
| 67 | Плавательная подготовка. Подготовительные упражнения пловца перед плаванием. | 1 |  | Плавательная подготовка. Подготовительные упражнения пловца перед плаванием. |
| 68 | Плавательная подготовка. Правила поведения около водоёмов и в воде. Специальная разминка пловца. | 1 |  | Плавательная подготовка. Правила поведения около водоёмов и в воде. Специальная разминка пловца. |

Приложение

**Критерии оценки на уроках физической культуры учащихся СМГ**

 Адаптированная образовательная программа для обучающихся с НОДА разработаны критерии оценивания с возможными физическими особенностями для осуществления текущего и промежуточного контроля.

 При выставлении отметки  по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение  всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся,  отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе,  аттестовываются  по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

 Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

 Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.