**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная**

**школа-интернат №6»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на методическом объединении учителей начальных классов  Руководитель МО:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Г.А.Гречанова  Протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_ | СОГЛАСОВАНА  Заместитель директора  по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_/Г.О. Ромазанова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНА  Директор ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  школа-интернат № 6»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/И.Н. Белкина  Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_ |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | 3 |
| Учебный год | 2024/25 |
| Количество часов: в год | 102 |
| в неделю | 3 |
| Рабочую программу составила: | учитель  Чередник Галина Петровна |
|  |  |

**г. Благодарный - 2024**

Государственное казенное общеобразовательное учреждение

«Специальная (коррекционная ) общеобразовательная школа-интернат №6»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**3 класс**

**вариант 1**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

г. Благодарный

2024 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной об- щеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвер- жденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенно- стей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной ча- стью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рас- считана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная про-

грамма определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физиче- ская культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучаю- щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в про- цессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков пси- хофизического развития, расширение индивидуальных двигательных воз- можностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

− коррекция нарушений физического развития;

− формирование двигательных умений и навыков;

− развитие двигательных способностей в процессе обучения;

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование пра- вильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обу- чающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной дея- тельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навы- ков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достиг- нутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных тео- ретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражне- ниями;

− воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчиво- сти, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

− формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гиги- ене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

− формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выпол- нять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

− формирование умения принимать правильную осанку;

− формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

− формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;

− формирование умения переносить несколько набивных мячей;

− формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,

− формирование умения координировать движения рук и ног в попе- ременном двухшажном ходе;

− формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;

− воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физи- ческих упражнений.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

**Личностные результаты:**

* освоение социальной роли обучающегося, проявление социально зна- чимых мотивов учебной деятельности;
* освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

Минимальный уровень:

− иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учи- теля;

− знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при вы- полнении строевых команд;

− иметь представления о двигательных действиях;

− знать основные строевые команды;

− выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении по- движных игр, элементов соревнований;

− участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учи- теля;

− знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

− практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыж- ной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;

− владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультми- нутки);

− выполнять основные двигательные действия в соответствии с зада- нием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

− подавать и выполнять строевые команды;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эста- фетах;

− оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

− знать спортивные традиции своего народа;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в ос- новных видах двигательной активности и применять их в практической де- ятельности;

− знать правила и технику выполнения двигательных действий, приме- нять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руко- водством учителя;

− знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и обо- рудованием в повседневной жизни;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

* 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
* 1 балл - минимальная динамика;
* 2 балла - удовлетворительная динамика;
* 3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; пере- движение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количе- ство, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следу- ющими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выпол- нения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мел- ких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают осо- бого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения,

хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
* несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетво- рительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых оши- бок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в рав- новесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необхо- димо учитывать количественный результат. Но так как возрастных норма- тивов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в за- висимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значи- тельные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и из- бежать которых он не может физически.

# СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с ум- ственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществля- ются при использовании различных методов:

− формирования знаний (методы слова (информация речевого воздей- ствия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

− обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

− развития физических качеств и способностей (для развития скорост- ных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контраст- ный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повтор- ный, игровой методы;

− для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модаль- ности на слуховой и зрительный аппарат);

− упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

− упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

− упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

− воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

− пространственная ориентация на основе кинестетических, тактиль- ных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен- сорных систем);

− упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности сов- местных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие ме- тоды:

− игровой

− воспитания личности;

− взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физи- ческой культуры служат стимулятором повышения двигательной активно- сти, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способно- стей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 29 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 41 | - |
| 4. | Игры | 32 | - |
|  | **Итого:** | 102 | - |

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

# Ш. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол.часов | Программноесодержание | Дифференциация видов деятельности | | Дата | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень | План | Факт |
| Легкая атдетика –20 часов | | | | | | | |
| 1. | Правила поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности) | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. | Слушают объяснение и рассмат ривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). | Играют в подвижную игру по инструкции учителя | 04.09 |  |
| 2. | Понятия о предвари- тельной и исполни- тельной командах | 1 | Определение видов ко- манд.  Бег в медленном темпе в колонне по одному. | Выполняют построение по показу учителя. | Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег. | 05.09 |  |
| 3-4. | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости | 2 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. | Выполняют  ходьбу с изменением скорости. | Выполняют ходьбу с изменением скорости. | 06.0911.09 |  |
| 5-6. | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с раз- личными положени-  ями рук | 2 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи . | Участвуют в соревновательной деятельности | 12.0913.09 |  |
| 7. | Беговые упражнения | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости. | Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют раз- личные виды бега: | 18.09 |  |
| 8-9. | Бег в колонне по пря- мой и со сменой направлений по ори- ентирам | 2 | Выполнение бега с высоким поднимание бедра,  сохраняя дистанцию и правильную осанку. | Осваивают бег в колонне по пря-  мой и со сменой направлений по ориентирам. | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя . | 19.0920.09 |  |
| 10. | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 25.09 |  |
| 11. | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 | Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. | Выполняют перебежки группами и по одному | 26.09 |  |
| 12. | Прыжки на одной ноге на месте, с про- движением вперед | 1 | Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. | Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. | Играют в подвижную игру по инструкции учителя | 27.09 |  |
| 13. | Прыжки в высоту | 1 | Демонстрация прыжка в высоту. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя | 02.10 |  |
| 14. | Прыжок в длину с места | 1 | Демонстрация прыжка в длину с места. | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа . | Выполняют метание с места в горизонтальную цель | 03.10 |  |
| 15. | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение непрерыв- ного бега в среднем темпе. | Прыгают в длину с небольшого разбега. | Выполняют метание после инструкции и показа учителя | 04.10 |  |
| 16. | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в гори- зонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. | Выполняют бег под контролем учителя. | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 09.10 |  |
| 17. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Демонстрация стойки и техники метания мяча. | Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. | 10.10 |  |
| 18. | Челночный бег (3х5) м. | 1 | Выполнение беговых упражнений. | Выполняют челночный бег 3x10 м. | Метают мячи с места левой и правой рукой | 11.10 |  |
| 19. | Эстафетный бег | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение | . Участвуют в соревновательной деятельности по возможности | Участвуют в соревновательной деятельности . | 16.10 |  |
| 20. | Бросок набивного  мяча ( вес до 1 кг) раз- личными способами  двумя руками | 1 | Определение названия мяча, какие качества развивают с этим мячом | Бросают набивной мяч из различ ных исходных положений . | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. | 17.10 |  |
| Гимнастика – 23 часа | | | | | | |  |
| 21. | Правила ТБ на заня- тиях гимнастикой.  Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы | Воспринимают и запоминают расположение  зрительных ориентиров | 18.10 |  |
| 22. | Перестроение из ше- ренги в круг | 1 | Бег с изменением направлений. | Прыгают с высоты с мягким приземлением. | Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. | 23.10 |  |
| 23-24. | Перестроение из ко- лонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытя- нутые руки | 2 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. | Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют упражнения по словесной инструкции и по- казу | 24.1025.10 |  |
| 25. | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | Участвуют в подвижной игре | Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. | 06.11 |  |
| 26. | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | Выполнение тренировочных упражнений на дыхание . | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. | Играют в подвижную игру по сле инструкции | 07.11 |  |
| 27. | Упражнения с гимна- стическими палками | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. | Выполняют упражнения с предметом. | Осваивают и используют игро вые умения | 08.11 |  |
| 28. | Ползание на четве- реньках в медленном темпе по горизонталь- ной гимнастической скамейке | 1 | Передвижение по гимна стической скамейке, при няв правильное положе-  ние упора. | Выполняют упражнения в полза нии, ориентируясь на образец выполнения учителем | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. | 13.11 |  |
| 29. | Упражнения на фор- мирования правильной осанки | 1 | Беседа о правильной осанке. | Участвуют в соревновательной деятельности | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке. | 14.11 |  |
| 30. | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической пал- кой. | Выполняют ходьбу с предметом на голове. | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. | 15.11 |  |
| 31. | Упражнения для раз- вития пространственно-дифференцировки | 1 | Построение в шеренгу, колонну. | Выполняют по показу учителя упражнения. | Выполняют по показу учителя упражнения . | 20.11 |  |
| 32. | Упражнения для раз- вития точности движений | 1 | Выполнение упражнений на равновесие. | Участвуют в игре по инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 21.11 |  |
| 33. | Упражнения с обручем | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места | Выполняют по показу учителя упражнения | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем | 22.11 |  |
| 34. | Ходьба по гимнасти- ческой скамейке парами | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц ки- стей рук и пальцев. | Выполняют упражнения на равновесие по возможности | Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя | 27.11 |  |
| 35. | Ходьба по двум па- раллельно поставлен ным гимнастическим скамейкам | 1 | Подвижная игра с бегом и прыжками | Участвуют в игре по инструкции учителя | Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя | 28.11 |  |
| 36. | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражне- ний, сохраняя равнове- сие . | Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Участвуют в соревновательной деятельности | 29.11 |  |
| 37-40. | Ходьба по гимнасти- ческой скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, броса- нием и ловлей мяча | 4 | Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом | Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук . | Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, пра вым, левым боком с различными положениями рук само- стоятельно | 04.1205.1206.1211.12 |  |
| 41. | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 | Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в | 12.12 |  |
| 42. | Упражнения для фор- мирования правиль- ной осанки | 1 | Выполнение ходьбы по канату. | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки. | Выполняют корригирующие упражнения после показа учителем. | 13.12 |  |
| 43. | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. | Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя | 18.12 |  |
| 44-45. | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных ис- ходных положениях | 2 | Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя | Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения. | 19.1220.12 |  |
| 46. | Упражнения с большим мячом | 1 | Подвижная игра с прыж ками | Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя | 25.12 |  |
| 47-48. | Лазание вверх, вниз по гимнастической скамейке | 2 | Освоение разновидностей ходьбы. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. | Осваивают и используют игровые  умения | 26.1227.12 |  |
| 49. | Лазание вверх, вниз по гимнастической скамейке | 1 | 09.01 |  |
| Игры-32 часа | | | | | | |  |
| 50-51. | Правила ТБ на заня- тиях подвижными иг- рами. Корригирующие игры:  «Салки», «Мишка на льдине» | 2 | Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет), индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 10.0115.01 |  |
| 52-53. | Корригирующие игры:  «Ловишки-хвостики»,  «Мишка на льдине». | 2 | 16.0117.01 |  |
| 54-55. | Коррекционные игры:  «Воздушный шар»,  «Повтори движение» | 1 | Бросание и ловля мяча из разных положений,  двумя руками, правой и левой рукой. | Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Прыгают через скакалку на двух ногах | 22.0123.01 |  |
| 56. | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | Выполнение прыжка в высоту. | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учи- теля | 24.01 |  |
| 57. | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий . | Отвечают на вопросы одно- сложно. | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 29.01 |  |
| 58. | Значение утренней гим- настики | 1 | . Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. | Выполняют ходьбу с изменением скорости.  . | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 30.01 |  |
| 59. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Выполнение упражнений с волейбольным мячом. | Осваивают и используют игро вые умения | Осваивают и используют игровые умения | 31.01 |  |
| 60. | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Подвижная игра в под-  брасывании мяча. | Участвуют в игре по инструкции | Осваивают и используют игровые умения | 05.02 |  |
| 61. | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | Выполнение прыжка в высоту. | Выполняют прыжки после инструкции . | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя | 06.02 |  |
| 62. | Эстафеты с предметами | 1 | Эстафета с предметами | Участ- вуют в соревновательной деятельности по возможности | Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) | 07.02 |  |
| 63-64. | Игры с метанием мяча  «Подвижная цель»,  «Обгони мяч» | 2 | Ходьба с хлопками. | Выполняют 5-6 упражне- ний с мячом. | Выполняют упражнения по инструкции учителя. | 12.0213.02 |  |
| 65-66. | Подвижные игры на развитие основных дви- жений- прыжков:  «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 2 | Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. | Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега. | 14.0219.02 |  |
| 67. | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения | 20.02 |  |
| 68. | Игры и строевые упражнения: «Воро бьи и вороны» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении. | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения | 21.02 |  |
| 69. | Игры на развитие вни- мания, памяти, точно- сти движений:  «Школа мяча» | 1 | Бросание и ловля мяча из разных положений,  двумя руками, правой и левой рукой. | Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:  «Школа мяча» | 26.02 |  |
| 70. | Эстафеты на развитее координации | 1 | Эстафета с предметами | Участ вуют в соревновательной деятельности . | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. | 27.02 |  |
| 71. | Передача предметов | 1 | Игровые задания в передаче предметов | Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя | Выполняют игровые задания в передаче предметов | 28.02 |  |
| 72. | Переноска предметов, спортивного инвентаря | 1 | Освоение правил пере- носки предметов и спортивного инвентаря | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения | 05.03 |  |
| 73. | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания:  «Перелет птиц» | 1 | Подвижная игра с эле- ментами залезания на оборудование . | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 06.03 |  |
| 74. | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Участвуют в игре по инструкции | Осваивают и используют игровые умения | 07.03 |  |
| 75-76. | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 2 | Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют игровые задания в перекатывании  мяча | Выполняют упражнения в движении по показу учителя. | 12.0313.03 |  |
| 77. | Эстафета с мячом | 1 | Эстафета с предметами | Участвуют в эстафете. | Участвуют в эстафете | 14.03 |  |
| 78. | Подвижные игры на развитие основных  движений - перелеза- ния: «Наседка и цып- лята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Выполнение упражнений с обручем.  Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения | 19.03 |  |
| 79. | Подвижные игры на развитие основных  движений - перелеза- ния: «Наседка и цып-  лята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | 20.03 |  |
| 80. | Эстафета с мячом | 1 | Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Осваивают и используют игровые умения | Бросают набивной мяч из различных исходных положений. | 21.03 |  |
| 81. | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 | Выполнение непрерыв- ного бега в среднем темпе. | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя. | Участвуют в различных видах игр после инструкции . | 02.04 |  |
| Легкая атдетика – 21 час | | | | | | |  |
| 82-83 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положе- ниями рук | 2 | Выполнение бега в медленном темпе.  Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.  Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. | Выполняют построение по сигналу учителя.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения | 03.0404.04 |  |
| 84. | Метание большого мяча двумя руками из- за головы. | 1 | Выполнение бега по ко ридорчику. | Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения . | Участвуют в игре после ин струкции учителя | 09.04 |  |
| 85. | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игро вые умения | 10.04 |  |
| 86. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному  Выполняют упражнения с предметами. | Выполняют метание на дальность.  Выполняют метание на дальность. | Выполняют метание на дальность .  Выполняют метание на дальность. | 11.04 |  |
| 87. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 16.04 |  |
| 88. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 17.04 |  |
| 89. | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в гори-  зонтальную цель | 1 | Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 18.04 |  |
| 90. | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в гори- зонтальную цель | 1 | 23.04 |  |
| 91. | Прыжок в длину с места | 1 | Демонстрация прыжка в длину с места.  Выполнение прыжка тех нически правильно, отталкиваясь и приземляясь. | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя . | Выполняют метание с места в горизонтальную цель | 24.04 |  |
| 92. | Прыжок в длину с места |  | 25.04 |  |
| 93. | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение многоско- ков. | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения | 30.04 |  |
| 94-95. | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 2 | Пробегание под скакалкой, перешагивание. | Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 07.0514.05 |  |
| 96 | Круговые эстафеты до  20 м | 1 | Эстафета на скорость | Участ вуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) | 15.05 |  |
| 97. | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | 16.05 |  |
| 98. | Высокий старт 30 м | 1 | Ускорение на дистанции в 30 м. | Выполняют бег с высокого старта. | Выполняют упражнения по инструкции и показу учи- теля. | 21.05 |  |
| 99. | Высокий старт 30 м | 1 | 21.05 |  |
| 100. | Медленный бег до 1-2  мин | 1 | Выполнение бега по  длинной дистанции. | Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют медленный бег | 22.05 |  |
| 101-102 | Медленный бег до 1-2  мин | 2 | 23.05  23.05 |  |