**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 | 4 |
| 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»**

**4 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 общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной 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 особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, 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 правильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

− формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

− формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные 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 попеременном 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 физических упражнений.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

**Личностные результаты:**

* принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
* проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

Минимальный уровень:

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

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

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

− выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

− иметь представления о двигательных действиях;

− знать основные строевые команды;

− производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

− участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

− 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, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

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

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

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

− подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

− знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

− знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием 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 4 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; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого 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

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, 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 равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной 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» осуществляются при использовании различных методов:

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

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

− развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, 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 модальности 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, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

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

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

− игровой

− воспитания личности;

− взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения

потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, 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 атлетика – 20 часов | | | | | | | |
| 1. | Правила поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности) | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) . | Играют в подвижную игру по инструкции учителя | 04.09 |  |
| 2. | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1 | Повторение строевых действий в соответствии с командой. | .Выполняют мед-  ленный бег за наиболее физически развитым обучающимся . | Выполняют медленный бег. | 05.09 |  |
| 3. | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через  большие мячи с высоким подниманием бедра | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи . | Выполняют построение. | 06.09 |  |
| 4. | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | 11.09 |  |
| 5. | Бег с изменением темпа | 1 | Ознакомление с назва- нием беговых упражне ний и их выполнение. | Выполняют различные виды бега. | Участвуют в соревновательной деятельности | 12.09 |  |
| 6-7. | Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге | 2 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. | Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя. | Осваивают и используют игровые умения | 13*.*0918.09 |  |
| 8. | Беговые упражненияя | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости. | Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют беговые упражнения. | 19.09 |  |
| 9. | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | . Выполнение многоскоков. | Осваивают и используют игровые умения | Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. | 20.09 |  |
| 10. | Ускорения до 30 м | 1 | Чередование бега и ходьбы на расстояния. | Выполняют бег с низкого старта. | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 25.09 |  |
| 11-12. | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 2 | Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. | Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. | 26.0927.09 |  |
| 13. | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение | Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с Осваивают и используют игровые умения | 02.10 |  |
| 14. | Челночный бег 3x10 м | 1 | Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. | Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через  большие мячи . | 03.10 |  |
| 15. | Прыжок в глубину | 1 | Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. | Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в медленном и быстром  темпе. | 04.10 |  |
| 16. | Прыжок с 3-5  беговых шагов в длину с разбега | 1 | Демонстрирование техники прыжка с разбега. | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук | Выполняют метание после инструкции и показа учителя | 09.10 |  |
| 17-18. | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 2 | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. | Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу со сменой положений рук. | 10.1011.10 |  |
| 19. | Чередование бега и быстрой ходьбы | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. | Выполняют чередование бега и ходьбы. | Бросают набивной мяч из различных исходных положений | 16.10 |  |
| 20. | Прыжки в высоту с места толчком двух ног | 1 | Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. | Выполняют ходьбу приставным шагом . | Прыгают в высоту с места толчком двух ног | 17.10 |  |
| Гимнастика – 29 часов | | | | | | |  |
| 21. | Осанка | 1 | Беседа о правильной осанке. | Участвуют в игре по инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 18.10 |  |
| 22. | Физические качества | 1 | Беседа об основных физических качествах | Выполняют построение по инструкции учителя. | Просматривают и рассматривают наглядность | 23.10 |  |
| 23. | Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному | 1 | Игровые задания на нахождение своего места в строю. | Выполняют упражнение по показу учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 24.10 |  |
| 24. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот | 1 | Выполнение простейших перестроений. | Прыгают с высоты с мягким приземлением. | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. | 25.10 |  |
| 25-26. | Размыкание от середины на вытя- нутые руки приставными шагами вправо, влево | 2 | Выполнение организующих строевых команд и приемов | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. | 06.1107.11 |  |
| 27-28. | Повороты  «направо»,  «налево». Ходьба и бег «змейкой» | 2 | Совершенствование  функции дыхания во время ходьбы и бега | Выполняют ходьбу и бег «змейкой» | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. | 08.1113.11 |  |
| 29-30. | Лазание по гимнастической скамейке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной  перестановкой руки и ноги | 2 | Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра | Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют коррегирующих  упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 14.1115.11 |  |
| 31. | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, | Осваивают и используют игровые умения | 20.11 |  |
| 32. | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение упражнений | Выполняют ползание на четвереньках | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. | 21.11 |  |
| 33. | Упражнения на формирования правильной осанки | 1 | Выполнение различных видов ходьбы  Эстафеты с мячом | Участвуют в соревновательной деятельности | Участвуют в соревновательной  деятельности | 22.11 |  |
| 34. | Тренировка дыхания | 1 | Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе. | Участвуют в игре по инструкции учителя | Получают элементарные сведения о правилах  дыхания во время ходьбы | 27.11 |  |
| 35. | Ходьба с предметом на  голове, сохраняя правильную осанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. | Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. | 28.11 |  |
| 36. | Упражнения для развития пространственно- дифференцировки | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения. | Выполняют по показу учителя упражнения | Выполняют по показу учителя упражнения | 29.11 |  |
| 37. | Упражнения для развития точности движений | 1 | Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | Участвуют в игре по инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 04.12 |  |
| 38. | Упражнения с обручем | 1 | Выполнение упражнений с обручем | Выполняют упражнения  по прямому указанию учителя | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем | 05.12 |  |
| 39. | Подлезание под препятствием высотой до 1 м | 1 | Выполнение подлезания под препятствием | Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, | Выполняют подлезание по-пластунски и с опорой на локти. | 06.12 |  |
| 40. | Перелезание через гимнастического козла | 1 | Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь | Участвуют в игре по инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 11.12 |  |
| 41-44. | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными  положениями рук, с мячом в руках,  бросанием и ловлей | 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 после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым  боком с различными положениями рук самостоятельно | 12.1213.1218.1219.12 |  |
| 45. | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 1 | Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами | Выполняют упражнения на равновесие | Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя | 20.12 |  |
| 46. | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 | Выполнение упражнений | Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. | 25.12 |  |
| 47. | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений | Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Участвуют в соревновательной деятельности | 26.12 |  |
| 48. | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук | Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя | Выполняют упражнения на равновесие | 27.12 |  |
| 49. | Переноска грузов | 1 | Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек | Переносят груз и передают предметы с помощью учителя | Переносят груз и передают предметы | 09.01 |  |
| Игры – 32 часа | | | | | | |  |
| 50. | Игры с элементами корригирующих упражнений:  «Ловишки- хвостики»,  «Салки» | 1 | Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. | общеразвпредметами меньшее количество повторений.  Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. | Выполняют общеразвивающие  упражнения с предметами. | 10.01 |  |
| 51. | Игры с элементами корригирующих упражнений:  «Ловишки- хвостики»,  «Салки» | 1 | 15.01 |  |
| 52. | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:  «Школа мяча» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.  Прыгают через скакалку на двух ногах | 16.01 |  |
| 53. | Игры на развитие внимания, памяти, точности  движений:  «Школа мяча» | 1 | 17.01 |  |
| 54. | Значение и основные правила закаливания | 1 | Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма | Отвечают на вопросы по прослушанному  Отвечают на вопросы односложно. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну. | 22.01 |  |
| 55. | Значение утренней гимнастики | 1 | Выполнение поворотов на месте | Выполняют простые виды построений и перестроений. | Выполняют построения и перестроения | 23.01 |  |
| 56-58 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и  передача мяча двумя руками у стены и в парах | 3 | Знакомство с игрой пионербол. | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. | Осваивают и используют игровые умения | 24.0129.0130.01 |  |
| 59. | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля  двумя руками после подачи | Осваивают и используют игровые умения | Выполняют перемещения на площадке. | 31.01 |  |
| 60. | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. | Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)  Выполнение подачи мяча в игре | 05.02 |  |
| 61. | Изучение техники подачи мяча в  пионерболе | 1 | 06.02 |  |
| 62. | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 | 07.02 |  |
| 63. | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 | Определение способов  розыгрышей мяча на три паса в пионерболе | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя | Выполняют перемещения на площадке.  Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя | 12.02 |  |
| 64. | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 |  |  | 13.02 |  |
| 65. | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 | 14.02 |  |
| 66. | Учебная игра в пионербол | 1 | Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля  двумя руками после подачи. | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя | Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия | 19.02 |  |
| 67. | Учебная игра в пионербол | 1 | 20.02 |  |
| 68. | Учебная игра в пионербол | 1 | 21.02 |  |
| 69-70. | Игры с элементами общеразвивающ их и корригирующих упражнений:  «Фигур»,  «Светофор» | 2 | Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 26.0227.02 |  |
| 71-72. | Игры с метанием мяча  «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 2 | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. | Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения по инструкции учителя. | 28.0205.03 |  |
| 73-74. | Подвижные игры на развитие основных  движений- бега:  «Пусто место»,  «Бездомный заяц» | 2 | Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 06.0307.03 |  |
| 75-76. | Подвижные игры на развитие основных  движений- прыжков:  «Волк во рву»,  «Рыбаки и рыбки» | 2 | Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с  продвижением. | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).  упражнения. | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя | 12.0313.03 |  |
| 77. | Подвижные игры на развитие основных  движений- перелезания:  «Наседка и цыплята»,  «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. | 14.03 |  |
| 78. | Подвижные игры на развитие основных  движений- перелезания:  «Наседка и цыплята»,  «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.  Чередование бега и ходьбы по сигналу. | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения | 19.03 |  |
| 79. | Эстафета с мячом | 1 | Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения | 20.03 |  |
| 80. | Подвижная игра  «Филин и пташки» | 1 | Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения | 21.03 |  |
| 81. | Подвижная игра  «Бой петухов» | 1 | Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры | Осваивают и используют элементарные взаимодействия | Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия | 02.04 |  |
| Легкая атлетика – 21 час | | | | | | |  |
| 82. | Техника бега по дистанции | 1 | через большие мячи с высоким подниманием  Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. | Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп | 03.04 |  |
| 83. | Техника бега по дистанции | 1 | 04.04 |  |
| 84. | Техника высокого старта | 1 | Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег | Начинают бег с высокого старта | Начинают бег с высокого старта | 09.04 |  |
| 85. | Техника высокого старта | 1 | 10.04 |  |
| 86. | Техника низкого старта | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. | 11.04 |  |
| 87. | Техника низкого старта | 1 | Освоение техники низкого старта | Участвуют в игре по инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя | 16.04 |  |
| 88. | Прыжок в высоту с 3-5  беговых шагов разбега | 1 | Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Демонстрирование техники прыжка в высоту. | Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом  «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий . | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. | 17.04 |  |
| 89. | Прыжок в высоту с 3-5  беговых шагов разбега | 1 | 18.04 |  |
| 90. | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Метание теннисного мяча в цель правой  и левой рукой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. | Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя | 23.04 |  |
| 91. | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | 24.04 |  |
| 92. | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой | Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания | 25.04 |  |
| 93. | Метание  теннисного мяча на дальность | 1 | 30.04 |  |
| 94. | Метание  теннисного мяча на дальность | 1 | 07.05 |  |
| 95. | Эстафетный бег | 1 | Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной  деятельности(участвуют в эстафете) | 14.05 |  |
| 96. | Эстафетный бег | 1 | 15.05 |  |
| 97. | Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта | Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции | Выполняют специально- беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта | 16.05 |  |
| 98-100. | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 3 | Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. | Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют специально- беговые упражнения  Выполняют медленный бег | 21.0521.0522.05 |  |
| 101-102 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 2 | Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют специально- беговые упражнения  Выполняют медленный бег | 23.0523.05 |  |