

областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 39»

Рассмотрена и одобрена на М/О учителей
дефектологов ОГКОУШ № 39

протокол № 1 от 30.08.2023

Руководитель М/О Карс - Карнаухова Е. В.

Утверждена
педагогическим советом ОГКОУШ № 39

протокол № 1239 от 30.08.2023

Директор школы М.Н. Пономарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования для обучающихся с
расстройствами аутистического спектра
с умеренной умственной отсталостью
вариант 8.4

по учебному предмету:
Адаптивная физкультура
для 1,2,4 класса

на 2023 – 2024 учебный год

Разработана и реализуется в соответствии
с ФАООП НОО для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья (№ 1023 от 24.11.2022)

Составитель: Репях С. Н.

Ульяновск, 2023

Пояснительная записка

Нормативные документы :

-Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФГОС начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

-АООП начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 8.4).на 2023-2024 учебный год;

-Учебный план ОГКОУШ № 39 на 2023-2024 учебный год;

- Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799)

- Санитарно-эпидемиологические требования к образовательным организациям, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20);

- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21).

Адаптивная физкультура для детей с РАС является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции их физического и моторного развития, но и способом их социализации. Для развития двигательной сферы детей с РАС большое значение имеет осознанный характер моторного обучения. Детям с РАС тяжело регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями учителя и они не всегда могут подчинить движения собственным речевым командам.

В связи с этим, основными задачами обучения детей с РАС на уроках физической культуры являются:

- развитие имитационных способностей;
- стимулирование к выполнению инструкций (особенно речевых);
- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве);
- формирование коммуникативных умений;
- формирование способности к взаимодействию в коллективе.

Двигательная сфера детей с РАС характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных и бытовых действий, нарушениями мелкой и крупной моторики. Этим детям могут быть свойственны нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка; импульсивный бег с нарушенным ритмом; навязчивые движения руками; растопыренные руки и пальцы; не принимающие участия в процессе двигательной деятельности; одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. У детей с РАС зачастую наблюдаются нарушения координации.

В связи с имеющимися у детей особенностями, на уроках адаптивной физкультуры необходимо использовать следующие упражнения и действия: марш, занятия с мячом, преодоление препятствий, батут, упражнения на равновесие. Марш развивает крупную моторику и представляет из себя достаточно простую двигательную активность. При этом обучающийся повторяет движения за взрослым, например, имитация шага. Вначале следует шагать на месте, постепенно включая движения рук, а потом и шаг вперед. Прыжки на батуте способствуют формированию крупной моторики и снижают тревогу, а также могут уменьшать повторяющееся поведение. Занятия адаптивной физкультуры обучают детей контролировать свое поведение. Игры с мячом доставляют детям удовольствие. Можно начинать с простого перекачивания мяча, постепенно начинать обучать играть в «поймай мяч» и т.д. По мере появления результата можно переходить и к другим упражнениям, например, ударам ногой по мячу, отбиванию его от пола, ловле мяча руками.

На занятиях можно использовать мяч для фитнеса диаметром 75—85 см. Этот мяч является хорошим снарядом для тренировки вестибулярного аппарата, расслабления мышечных групп, снятия напряжения, укрепления мускулатуры позвоночника, улучшения подвижности суставов. На уроках можно включать динамическую гимнастику. Это будет развивать навыки зрительного движения, наблюдения за объектами. Зачастую для детей с РАС удержание равновесия является крайне сложным, поэтому на уроках можно использовать ходьбу по тонкой линии.

Включая в занятия полосу препятствий можно начинать всего лишь с одного препятствия. Это поможет ребенку с РАС развить навык упорядочивания действий, что в дальнейшем будет способствовать достижению целей путем выполнения инструкций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты для обучающихся 1-4 класса по учебному предмету «Адаптивной физкультуры» проявляются в:

- положительном отношении к урокам адаптивной физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты для 1-4 класса по учебному предмету «Адаптивной физкультуры» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с РАС метапредметные результаты обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать посильное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- принимать участие в командных играх, понимая с помощью учителя или тьютора, важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

Раздел «Знания о адаптивной физкультуры»

Обучающийся с РАС 8.4 научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

расставляя спортивные атрибуты по поручению педагога, организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся с РАС 8.4 научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

принимать посильное участие в подвижных играх и простейших соревнованиях во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками (возможно, с помощью учителя или тьютора);

измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся с РАС 8.4 научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять простейшие акробатические упражнения (кувырки, перекувы;);

выполнять простейшие гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАС 8.4

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными

результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Основы акробатических упражнений: кувырок вперед в группировке.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче (по возможности); специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные виды учебной деятельности, применяемые на уроке: наблюдение, систематизация знаний (совместно с учителем и другими

обучающимися класса, возможно, в паре с другим учеником, не имеющим ОВЗ).

Виды деятельности со словесной (знаковой) основой:

- Слушание объяснений учителя.
- Слушание и анализ выступлений одноклассников.
- Программирование деятельности (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).
- Выполнение заданий по разграничению понятий.
- Систематизация учебного материала (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:

- Наблюдение за демонстрациями учителя.
- Анализ проблемных ситуаций (с помощью учителя, тьютора, другого ученика).

Формы учебной деятельности, применяемые на уроке: фронтальная работа, индивидуальная, групповая, погрупповая, работа в парах. При проведении фронтальной работы на уроке, ребенку с РАС может требоваться поддержка со стороны тьютора.

Виды учебной деятельности обучающихся и формы организации учебных занятий, применяемые в рамках конкретных дисциплин отбираются учителем исходя из индивидуальных возможностей ребенка к освоению конкретной темы в связи с чем не уточняются дополнительно в тематическом планировании программ.

Тематическое планирование по адаптивной физкультуре

№п/п			Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные результаты
1	Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».		Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность шагов, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.			
3	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры :«Замри», «Исправь осанку».			
4	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)			
5	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)			
6	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры:«Зеркало», «Алфавит»			
7	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	Игры: «Воробьи -вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».			
8	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»			
9	Урок-игра. Игры на свежем воздухе	Игры:«Построение в шеренгу» «Быстро встань в колонну»			
10	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».			
11	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	Игры: «Стрелок», «Попробуй, попади», «Собери урожай».			

				навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики .	Игры:«Считалки»; «Горелки».			
13	Инструктаж по ТБ во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».		Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание	Познавательные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и
14	Подвижная игра «Быстро встать в строй» Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».			
15	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры :«Забегалы», «Лягушка»			
16	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».			
17	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Подвижная игра «Бросай-поймай».	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».			
18	Урок-игра. Подвижная игра «Бросай-поймай»	Игры:«Построимся», «Быстро встань в колонну»			
19	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	Игры: «Охотники и утки», «Выбивало», «Казаки разбойники» с элементами игры в волейбол.			
20	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».			
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Игры:« Прыжки по кочкам», «Волк во рву»			
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».			
23	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)			

24	Урок-игра. Подвижная игра «Мяч водящему»	Игры: «Класс, смирно», « Кто быстрее встанет в круг»		руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.
25	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. Подвижная игра «Мяч в корзину»	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол), «Охотники и утки».			
26	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину расположенную на уровне роста обучающихся.	На выбор учащихся в соответствии с изученным материалом.			
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Игры: «Метко в цель», «Гонка мячей»			
28	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	умения принимать и сохранять учебную задачу, направленну ю на формировани е и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками,	Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.			
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры : « Поезд», «Быстро шагай»			
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.			
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, мост из			

		положения лежа на спине.	и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. .
33	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры:«Прыжок под микроскопом», «Прыгающие воробышки»			
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Упражнения в вися стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, согнувшись, то же из седа ноги врось и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.			
35	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов. Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.			
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	Игры:« Правильно-неправильно», «Быстро шагай»			
37	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	Перелезание через гимнастического коня, козла			
38	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	Перелезание через гимнастического коня, козла			
39	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Игры:« Поезд», «Альпинисты»			
40	Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Два мороза»	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке,			

		гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.			
41	Кувырок вперед из упора присев.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»			
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»			
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.			
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.			
45	Урок-игра. Игры с метанием, передачей и ловлей мяча.	Игры: «Бегуны и метатели», «Передал – садись»			
46	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом		Принимать и сохранять учебную	Формирование: положительного отношения к	Познавательные: планировать и контролировать

	под руку; надевание лыж.		задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничест ве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничест ве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять	урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
47	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Переноска и надевание лыж.			
48	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры :«Знак качества», «По местам», «Попади снежком в цель»			
49	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	Переноска и надевание лыж.			
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»			
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:« Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»			
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, с переходом на соседнюю лыжню.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом»и упором			
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»			
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	Игры:«День и ночь», «Не задень»			
55	Подъём ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.			
56	Повороты переступанием. Подвижная игра «По местам».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью			
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры:«Быстрый лыжник», «Попади			
58	Подъём «лесенкой». Подвижная игра «Слушай сигнал»	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью			
59	Спуски в низкой стойке. Подвижная	передвижение на лыжах до 2 км с			

	игра «Слушай сигнал».	равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».	контроль по образцу;		
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры: «Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу»	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудниче- стве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	-	
61	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра «Шире шаг».	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью			
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью			
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»			
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подвижная игра «Накаты».	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.			
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.			
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «По местам», «Попади снежком в цель»			
67	Повороты переступанием	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.			
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»			
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Игры: «Лисенок-медвежонок», «Кто быстрее?»			
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.			
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км Подвижные игры «Снежные снайперы».	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.			
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «День и ночь», «Не задень»			

73	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	Познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с мячом Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать,
74	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры			
75	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Выбивалы»				
76	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»			
77	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Подвижные игры			
78	Урок-игра. Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта»				

			е и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий .		задавать вопросы. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности
79	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры			
80	П.и – воспитание чувства команды	Подвижные игры			
81	Урок-эстафета. «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч»				
82	П.и – комплексное развитие и совершенствование координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями	Игры: «Мяч ловцу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мини баскетбол»			
83	П.и- совершенствование техникотактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)			
84	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		умения принимать и сохранять учебную задачу, направленну ю на формировани е и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленнос ти);	Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и	Познавательные: меть слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные:

			<p>- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разнообразной бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;</p>	<p>самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.</p>	<p>понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.</p>
85	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	<p>- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;</p> <p>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</p> <p>- адекватно</p>		
86	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.			
87	Урок-игра. Эстафеты с мячами.				
88	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на			

		скорость.	воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действ умения принимать и сохранять учебную задачу, направленну ю на формировани е и развитие двигательных качеств (скоростно- силовой направленнос ти); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидност ей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;		
89	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.			
90	Урок-игра. Игры -испытания.	«Круговая эстафета» (15-30 м), «Встречная эстафета» (20-30м).			
91	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	Метание мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на дальность; отскокам от пола и стены.			
92	Подскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега, в высоту, через скакалку.			
93	Урок-игра. Подвижные игры				
94	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 по разметкам, в длину с места и с разбега с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов с разбега с доставанием подвижных предметов; через вращающуюся скакалку (до 8-ми прыжков).			
95	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра				
96	Урок-эстафета.				
97	Бег на 500 м в умеренном темпе.	Преодоление 2-3 препятствий по			

	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки»	разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий		
98	Развитие скоростно-силовых качеств. Броски большого мяча. ТБ.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.			
99	Урок-игра. Игры на свежем воздухе				
100	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод»	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»)		Формирование: положительного отношения к урокам физкультуры, к школе; интереса к новому учебному материалу; ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности; навыков оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности; овладение практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета;	Познавательные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. Познавательные: планировать и контролировать учебные действия. Регулятивные: понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; различать способы и результат действия; принимать активное участие в групповой

				ползание, подтягивание руками и др); развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.	и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы.
101	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости.			
102	Урок-игра. Игры на свежем воздухе				