

## Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе разработана на основе:

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).  
Учебного плана образовательного учреждения.

Обучение направленно на формирование личности школьника, через все формы занятий физическими упражнениями, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Цель:** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:**

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 обучающегося 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.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- Программой предусмотрены следующие виды работы:
- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
  - выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
  - выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
  - самостоятельное выполнение упражнений;
  - занятия в тренирующем режиме;
  - развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## Место учебного предмета в учебном плане

Продолжительность курса «Адаптивная Физическая культура» в 1 классе 33 учебные недели по 3 часа в неделю.

## Содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием

бедро и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

-игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Таблица тематического распределения часов**

№	Разделы программы	I	II	III	IV	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре в процессе уроков					
2	Гимнастика	12	19	18	10	59
3	Легкая атлетика	12	4		15	31
4	Игры			9		9
	Сетка часов	24	23	27	25	<b>99</b>

#### Планируемые результаты

##### Личностные:

-Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга,  
-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений,

договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

#### **Коммуникативные:**

- вступать в контакт и работать в коллективе;
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности быту;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### **Регулятивные:**

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия,
- осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

#### **Предметные:**

##### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;  
-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  
-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  
-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;  
-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  
-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  
-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  
-знание спортивных традиций своего народа и других народов;  
-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  
-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;  
-знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;  
-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Литература

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2022 г.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2023 г.
3. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец. (коррекц.) образовательных учреждений VIII вида В.М. Мозговой. «Просвещение» 2009 год.
4. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: пособие для учителя: С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Давгаль, И.Н. Столяк. Под редакцией А.М. Шлемина «Просвещение» 1988г. год.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей- предметников  
(предмет, курс)

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Плашкарева Н.Н.

(подпись руководителя МО, ф.и.о.)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е. Л. Попова

\_\_\_\_\_ (дата)

## Календарно-тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 1 класса-3 часа в неделю.

№ П/п	Тема урока	К-во часов	Дата		Планируемые результаты ФГОС		Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности	Материально-техническое обеспечение	Формы организации образовательной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности	
			план	факт	Личностные	Предметные						
<b>1 четверть – 24 час. Легкая атлетика (12ч.) Гимнастика (12ч.)</b>												
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра: «Совушка».	1	02.09		Готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.	Формировать первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Знать, правила поведения на уроках физкультуры.	Беседа. Инструктаж.	Инструкции карточка	Урок	Ценности научного познания	
2	Построение в шеренгу по одному. Подвижная игра: «По местам».	1	03.09				Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	Умение выполнять несложные упражнения по словесной инструкции	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Ценности научного познания
3	Построение в колонну по одному. Подвижная игра: «Слушай сигнал».	1	04.09					Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Ценности научного познания
4	Строевые команды «становись», «равняйся», «шагом марш». Подвижная игра: «Кошки и мышки».	1	09.09			Объяснение, показ, выполнение			карточка	урок	Ценности научного познания	
5	Ходьба с изменением направления. Подвижная игра: «К своим флажкам».	1	10.09			Объяснение, показ.			флажки	урок	Ценности научного познания	
6	Перебежки группами и по одному. Подвижная игра: «Мяч среднему».	1	11.09			Умение обращаться за помощью и принимать помощь		Объяснение, показ.	мяч	Урок	Ценности научного познания	
7	Метание мяча с места (тест).	1	16.09					Объяснение, показ.	теннисный мяч	Урок	Ценности научного познания	
8	Чередование бега с ходьбой. Метание мяча на дальность.	1	17.09				Объяснение, показ.	теннисный мяч	урок	Ценности научного познания		
9	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Гуси - лебеди»	1	18.09			Формировать самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей	Знать спортивные традиции своего народа и других народов	Устанавливать видо-родовые отношения предметов	Объяснение, показ.	карточка	Урок	Ценности научного познания

10	Броски и ловля мячей. Медленный бег с сохранением осанки.	1	23.09		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей	Систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости координации гибкости)	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ.	Волейбольный мяч	Урок	Ценности научного познания																		
11	Упражнения с малыми мячами. Ходьба с изменением направления.	1	24.09					Формировать самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ.	мячи	Урок	Ценности научного познания															
12	Прыжок в длину с места (тест).	1	25.09								Знать спортивные традиции своего народа и других народов	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Объяснение, показ.	сан. рулетка	Тест	Ценности научного познания													
13	Инструктаж по ТБ. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1	30.09											Устанавливать видо-родовые отношения предметов	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ.	флажки	Урок	Ценности научного познания										
14	Бег на 30 метров. Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Попрыгунчики воробушки».	1	01.10													Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ.	секундомер, теннисный мяч	Урок	Ценности научного познания								
15	Прыжок в ориентир с места. Подвижная игра: «Метко в цель».	1	02.10															Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ.	волейбольный мяч	Урок	Ценности научного познания						
16	Метание мяча левой и правой рукой. Подвижная игра: «Гуси - лебеди»	1	07.10																	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ.	теннисный мяч	Урок	Ценности научного познания				
17	Бег на 30 метров с высокого старта (тест).	1	08.10																			Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение	секундомер	Тест	Ценности научного познания		
18	Комплекс упражнений с большими мячами. Подвижная игра: «Космонавты».	1	09.10																					Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ, выполнение	мячи	Урок	Ценности научного познания
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	14.10																							Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая палка
20	Ходьба по коридору шириной 20 см. Подвижная игра: «К своим флажкам».	1	15.10		Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ, выполнение	флажки	Урок	Ценности научного познания																			
21	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	16.10				Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок	Ценности научного познания																	



22	Произвольное лазанье по гимнастической стенке.	1	21.10				Умение выполнять лазанье по гимн. Умение выполнять	Объяснение, показ Объяснение,	гимнастическая стенка Обручи,	Урок Урок	Ценности научного познания Ценности
23	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами. Подвижная игра: «Мяч соседу».	1	22.10		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Объяснение, показ Объяснение,	мяч		научного познания
24	Прыжок в длину с 2-4 шагов разбега. Подвижная игра «Кто говорил».	1	23.10					Объяснение, показ, выполнение	Сан. Лента.	Урок	Ценности научного познания

**2 четверть -23 ч. Гимнастика (19ч.) Легкая атлетика (4ч.)**

25	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	05.11		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посетителем образовательной организации, обучением, занятиями.	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Ценности научного познания						
26	Передача мяча различными способами.	1	06.11					Объяснение, показ.	мячи	Урок	Ценности научного познания						
27	Комплекс упражнений с малыми обручами. Подвижная игра: «Волшебный мешок».	1	11.11					Объяснение, показ, выполнение	Обручи	Урок	Ценности научного познания						
28	Перестроение из одной шеренги в две. Подвижная игра: «Совушка».	1	12.11		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Выполнение технических действий из базовых видов спорта	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Инструктаж Беседа	Инструкции	Урок	Ценности научного познания						
29	Бег по прямой линии. Упражнение с флажками. Подвижная игра: «Бег к флажкам».	1	13.11									Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Объяснение, показ, выполнение	флажки	Урок	Ценности научного познания
30	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком.	1	18.11														
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Салки».	1	19.11										Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Объяснение, показ, выполнение	Сан. Лента.	Урок	Ценности научного познания

32	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами направо, налево. Подвижная игра: «Займи пустое место».	1	20.11		<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей.</p> <p>Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями.</p>	Правильно выполнять основные движения ходьбы по скамейке.	Устанавливать видо-родовые отношения предметов	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок	Ценности научного познания
33	Ходьба по гимнастической скамейке, с поворотом и соскоком вперед. Подвижная игра: «Попрыгунчики воробушки».	1	25.11			Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки	Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок	Ценности научного познания
34	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	26.11			Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Объяснение, показ, выполнение	Кегли, мел.	Урок	Ценности научного познания
35	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Повторяй за мной».	1	27.11				Устанавливать видо-родовые отношения предметов	Объяснение, показ, выполнение	Сн. Лента.	Урок	Ценности научного познания
36	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: «Прыжки по кочкам».	1	02.12			Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах	Объяснение, показ, выполнение	Сн. Лента.	Урок	Ценности научного познания
37	Перелазание через препятствие. Подвижная игра: «Салки».	1	03.12			Взаимодействие со сверстниками в организации проведения спортивных игр	Устанавливать видо-родовые отношения предметов	Объяснение, показ, выполнение	Гимнастические скамейки.	Урок	Ценности научного познания
38	Элемент акробатики «кувырок вперед». Подвижная игра: «Успей взять мяч».	1	04.12			Знание спортивных традиций своего народа и других народов	Умение выполнять «кувырок вперед»	Объяснение, показ, выполнение	Маты	Урок	Ценности научного познания
39	Прыжок в глубину с точностью приземления в «ориентир». Подвижная игра: «Точно в цель».	1	09.12			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости.	Устанавливать видо-родовые отношения предметов	Объяснение, показ, выполнение	Мел	Урок	Ценности научного познания

40	Строевые упражнения повороты на месте. Подвижная игра «Сбей мяч».	1	10.12		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей	Владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	Умение выполнять строевые упражнения.	Объяснение, показ, выполнение	Мяч	урок	Ценности научного познания
41	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Перемена мест».	1	11.12			Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Устанавливать видо-родовые отношения предметов	Объяснение, показ, выполнение	Теннисные мячи	Урок	
42	Бросок большого мяча с места. Подвижная игра «Совушки».	1	16.12				Закрепление броска б/мяча с места.	Объяснение, показ, выполнение	Мел, б/мяч.	Урок	Ценности научного познания
43	Строевые команды «Смирно», «Вольно», «Становись», «Равняйся». Подвижная игра «По местам».	1	17.12				Уметь использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.	Объяснение, показ, выполнение	Флажки.	Урок	Ценности научного познания
44	Инструктаж по ТБ. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименными способами. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	1	18.12		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещения образовательной организации, обучением, занятиями.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Объяснение, показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок	Ценности научного познания
45	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижная игра «Отгадай по голосу».	1	23.12			Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	Умение концентрировать внимание.	Объяснение, показ, выполнение	Мячи.	Урок	Ценности научного познания
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	24.12			Совершенствование навыков двигательной деятельности, точности движений.	Объяснение, показ, выполнение	Мел.	Урок	Ценности научного познания	
47	Перестроение из колонны по одному в круг. Подвижная игра «Запомни порядок».	1	25.12				Объяснение, показ, выполнение	Мел.	Урок	Ценности научного познания	
<b>3 четверть – 27 час. Гимнастика (18ч.) Игры (9ч.)</b>											
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	13.01		Участвовать в подвижных играх под руководством педагога. Подчиняться правилам игры	Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Применять правила ТБ на уроках.	Беседа. Инструктаж	Инструкции	Урок	Ценности научного познания
49	Комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	1	14.01			Владеть комплексами упражнений для формирования	Умение выполнять преодоление препятствий.	Объяснение, показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок	Ценности научного познания

50	Построение в обозначенном месте. Подвижная игра «По местам».	1	15.01			правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	Умение координировать движения.	Объяснение, показ, выполнение	Кегли.	Урок	Ценности научного познания
51	Комплекс упражнений со скакалками. Подвижная игра «Повторяй за мной».	1	20.01				Знать ТБ на уроках физкультуры	Ценности научного познания	Скакалки	Урок	Ценности научного познания
52	Подвижные игры: «Вот так поза», «Летает не летает».	1	21.01		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
53	Подвижные игры : «Метко в цель», «Гуси лебеди».	1	22.01					Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
54	Подвижные игры : «Космонавты», «Слушай сигнал».	1	27.01				Устанавливать видо-родовые отношения предметов	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
55	Подвижные игры: «У дочка», «Запомни порядок».	1	28.01		Формировать самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	изменения условий и двигательных задач. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Умение соблюдать правила игры	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
56	Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Догони мяч».	1	29.01				Умение соблюдать правила игры	Объяснение показ, выполнение	Карточка, мел.	Урок-игра	Ценности научного познания
57	Подвижные игры: «Кого назвали тот и ловит», «Прыгающие воробушки».	1	03.02				Умение соблюдать правила игры	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
58	Подвижные игры: «Мы солдаты», «Совушки».	1	04.02					Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
59	Техника безопасности в спортивном зале. Кружение на месте и в движении.	1	05.02				Знать ТБ на уроках физкультуры	Беседа ,инструктаж.	Инструкции .	Урок инструктора	Ценности научного познания
60	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см. Подвижная игра «Космонавты».	1	10.02					Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	Мел.
61	Пролезание под препятствием высотой 30-50 см. П. игра «К своим флажкам».	1	11.02				Совершенствовать координационные способности.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок.	Ценности научного познания

62	Произвольное лазанье по гимнастической стенке.	1	12.02		Участвовать в подвижных играх под руководством педагога. Подчиняться правилам игры	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	Умение выполнять захват.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая стенка	Урок.		
63	Перелезание через препятствие. Подвижная игра «Метко в цель».	1	24.02				Умение преодолевать препятствие.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок.	Ценности научного познания	
64	Общеразвивающие упражнения с мячами. Подвижная игра «Мяч водящему».	1	25.02				Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической скамейке.	Умение выполнять упражнение с мячами.	Объяснение показ, выполнение	Мячи.	Урок.	Ценности научного познания
65	Группировка лежа на спине, в упор стоя на коленях. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	26.02					Умение выполнять акробатические элементы отдельно и в ком	Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты.	Урок.	Ценности научного познания
66	Инструктаж по Т.Б. Ходьба по ориентирам. Подвижная игра «Попади в цель».	1	03.03		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями.	Осваивать технику акробатических упражнений. осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды стоек, седов и приседов.	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Объяснение показ, выполнение	Кегли.	Урок.	Ценности научного познания	
67	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижная игра «Совушка».	1	04.03				Умение удерживать равновесие.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка	Урок.	Ценности научного познания	
68	Лазанье по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Кошка и мышки».	1	05.03				Умение правильно передвигаться	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка	Урок.	Ценности научного познания	
69	Лазанье по гимнастической стенке. Подвижная игра «Быстро по местам».	1	10.03				Умение подбирать правильный способ лазанья.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая стенка.	Урок.	Ценности научного познания	
70	Перекаты в положении лежа в разные стороны. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	11.03				Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты.	Урок.	Ценности научного познания	
71	Упор в положении присев и лежа на матах. Подвижная игра «Совушка».	1	12.03									Гимнастические маты.
72	Комплекс упражнений с баскетбольными мячами.	1	17.03				Умение выполнять упражнения с предметами.	Объяснение показ, выполнение	Баскетбольные мячи.	Урок.	Ценности научного познания	

73	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Снайперы».	1	18.03			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Умение соблюдать правила игры.	Объяснение выполнения	Карточка.	Урок.	Ценности научного познания	
74	Подвижные игры: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».	1	19.03				Умение соблюдать правила игры.	Объяснение выполнения	Карточка.	Урок.	Ценности научного познания	
<b>4 четверть – 25 час. Легкая атлетика (15ч.) Гимнастика (10ч.)</b>												
75	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	31.03		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей,	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Объяснение	Карточка	Урок.	Ценности научного познания	
76	Бег на скорость 30метров.	1	01.04				Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях	Объяснение выполнения	Карточка.	Урок.	Ценности научного познания
77	Прыжок в длину с места.	1	02.04					Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Беседа, инструктаж	Инструкции	Урок.	Ценности научного познания
78	Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Гуси лебеди».	1	07.04		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посетителем образовательной организации, обучением, занятиями.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;	Объяснение.	Мячи, свисток	Урок	Ценности научного познания	
79	Техника безопасности на спортивной площадке. Комплекс О.Р.У.	1	08.04				Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Совершенствовани е навыков двигательной деятельности, точности движений.	Беседа	Инструкции	Урок	Ценности научного познания
80	Метание мяча в вертикальную цель. Подвижная игра: «Совушка».	1	09.04				Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Развитие глазомера.	Объяснение показ, выполнение	Цель, мячи.	Урок	Ценности научного познания
81	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. П. игра: «Слушай сигнал».	1	14.04				Умение подавать строевые команды.	Объяснение показ, выполнение	Свисток.	Урок	Ценности научного познания	

82	Ходьба с перешагиванием через предмет по разметке. Подвижная игра: «Запомни прыжок».	1	15.04		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями.		Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Объяснение показ, выполнение	Свисток, набивные мячи.	Урок	Ценности научного познания
83	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Подвижная игра: «Гуси-лебеди».	1	16.04			Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение		Урок	Ценности научного познания
84	Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра: «Кто быстрее».	1	21.04			Договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Объяснение показ, выполнение	Свисток, набивные мячи.	Урок	Ценности научного познания
85	Медленный бег до двух минут. Подвижная игра: «У медведя во бору».	1	22.04				Объяснение показ, выполнение	Секундомер	Урок	Ценности научного познания	
86	Бег на скорость до 30 м. Подвижная игра: «Пустое место».	1	23.04				Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	Секундомер	Урок	Ценности научного познания
87	Контрольный норматив: бег на скорость до 30 м.	1	28.04		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями.	Выполнение контрольного норматива.	Объяснение показ, выполнение	Секундомер	Тест	Ценности научного познания	
88	Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Кто дальше прыгнет».	1	29.04			Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента.	Урок	Ценности научного познания
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: «Волк во рву».	1	30.04					Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента.	Урок	Ценности научного познания
90	Инструктаж по Т.Б. Прыжки с высоты в ориентир. Подвижная игра: «Прыжки по полоскам».	1	05.05					Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты, мел.	Урок
91	Прыжки на препятствие высотой до 50 см. Подвижная игра: «Удочка»	1	06.05			Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении спортивных игр		Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок	Ценности научного познания
92	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Подвижная игра: «Перемена мест».	1	07.05		Объяснение показ, выполнение			Гимнастические маты, мел, планка.	Урок	Ценности научного познания	

93	Контрольный норматив; прыжок в длину с разбега.	1	12.05		Формировать самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	Соблюдать дистанцию и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений	.Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента.	Тест	Ценности научного познания
94	Совершенствовать навыки ходьбы в разных направлениях. Подвижная игра: « Передай мяч соседу».	1	13.05			Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	Набивные мячи, кегли.	Урок	Ценности научного познания
95	Контрольный норматив; метание теннисного мяча на дальность.	1	14.05			знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;	Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	Теннисные мячи, сан. лента.	Тест	Ценности научного познания
96	Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Подвижная игра: «Космонавты».	1	19.05			Осваивать двигательные действия.	Умение чередовать ходьбу и бег.	Объяснение показ, выполнение	Мел, скакалка, обруч.	Урок	Ценности научного познания
97	Броски и ловля баскетбольных мячей в парах. Подвижная игра: «Совушка».	1	20.05			Осваивать технику прыжка.	Выполнение двигательных действий	Объяснение показ, выполнение	Баскетбольные мячи.	Урок	Ценности научного познания
98	Ходьба с изменением направления и с переходом на бег. Подвижная игра: «Быстро по местам».	1	21.05			образовательной организации, обучением, занятиями.			Свисток.	Урок	Ценности научного познания
99	Прыжок в длину с разбега.	1	26.05					Сантиметровая лента.	Урок	Ценности научного познания	