

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 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 4 классе 34 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		24	11		35
3	Легкая атлетика	10			9	19
4	Игры	14		20	14	48
	Сетка часов	24	24	31	23	102

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)

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основе: Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Учебного плана образовательного учреждения.

Обучение физической культуре направлено 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 :

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.

Содержание программы

Содержание программы отражено в пяти 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 бедра 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.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Основы знаний. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика. Основная стойка.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (налево, направо) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом, Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основное положение и движение рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалкой. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик» 2 – 3 кувырка вперёд.

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 – 30) с опорой на стопы и кисти.

Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноимёнными и одноимёнными способами, в стороны приставными шагами.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Понятие высокий старт, бег на скорость до 40 м. Медленный бег до 3 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100 метров. Челночный бег(3-5м). Понятие эстафетный бег.

Прыжки Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 метров. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом «согнув ноги». Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивания.

Метание. Метание малого мяча левой и правой рукой на дальность и в горизонтальную и вертикальную цель с места.

Коррекционные упражнения(для развития пространственно-временной дифференцировке и точности движений. Перестроения из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты налево, направо без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног. Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен. до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 секунд, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры. «Два сигнала», «Запрещённое движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, жёлуди, орехи», «Самый сильный», «Мяч-соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч-среднему», «Гонка мячей по кругу».

Контрольный норматив.

- бег на скорость 30 метров;
- прыжок в длину с места;
- метание мяча дальность;

Место учебного предмета в учебном плане

Продолжительность курса «Адаптивная физическая культура» в 4 классе 34 учебные недели по 3 часа в неделю.

Распределение часов по темам

№	разделы, темы	Количество часов	
		Адаптированная программа	Рабочая
1.	Лёгкая атлетика		40
2.	Гимнастика		22
3.	Подвижные игры		40
	Итого:	102	102

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.

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 основного 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. Береудин, 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 4 класса – 3 часа в неделю.

№ П/п	Тема урока	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					
I четверть – 24 ч. Легкая атлетика (10ч.) Игры (14ч.)										
1	Инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Название снарядов. Построение.	03.09		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи одноклассника	Формировать представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Знать, правила поведения на уроках физкультуры.	Беседа. Инструктаж.	Инструкции карточка	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
2	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы.	04.09			Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями.	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
3	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10с.	05.09			Знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
4	Челночный бег (3х10). Финиширование.	10.09			Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
5	Бег с преодолением препятствий на отрезке 30м	11.09			Выполнять основные двигательные действия в соответствии	Объяснение, показ.	флажки	урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
6	Понятие эстафета (круговая). Расстояние 10-15м.	12.09				Объяснение, показ.	Мяч, кегли	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
7	Прыжки с ноги на ногу; в высоту способом перешагивания.	17.09				Объяснение, показ.	Свисток	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	

8	Прыжки в длину с разбега. Контрольный норматив.	18.09		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию 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	Выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя	Уметь чередовать прыжки с перешагиванием	Объяснение, показ.	Рулетка	урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
9	Метание мячей в цель и на дальность (ширина коридора 10-15м.	19.09				Умение прыгать в длину с места	Объяснение, показ.	карточка	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
10	Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	24.09				Умение выполнять броски и ловлю мячей.	Объяснение, показ.	волейбольный мяч	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
11	Инструктаж ПТБ во время занятий подвижными играми. Игра «Пятнашки в парах (тройках)».	25.09			Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах	Знать, правила поведения на уроках физкультуры.	Беседа Инструктаж	Инструкции	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
12	Игра «Подвижная цель».	26.09				Знание спортивных традиций своего народа и других народов	Объяснение, показ.	сан. рулетка	Тест	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
13	Подвижная игра: « Не давай мяч водящему».	01.10				Знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	Объяснение, показ.	флажки	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
14	Подвижная игра: « Воробы и вороны».	02.10					Объяснение, показ.	секундомер теннисный мяч	Урок	Духовно-нравственное эстетическое воспитание
15	Подвижная игра: «Наперегонки».	03.10					Объяснение, показ.	волейбольный мяч	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
16	Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи».	08.10					Объяснение, показ.	теннисный мяч	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание
17	Подвижная игра: «Третий лишний».	09.10				Осуществлять взаимный контроль	Объяснение	свисток	Тест	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание

26	Комплекс УГГ.	06.11		Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей и 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.	Знать правила бережного обращения с инвентарем	Знать ТБ на уроках физкультуры.	Беседа, инструктаж	инструкции	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
27	Подвижные игры «Эстафеты».	07.11			Выполнение технических действий из базовых видов спорта.	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение, показ, выполнение	Карточка	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
28	Простые комплексы общеразвивающих упражнений.	12.11			Правильно выполнять упражнения	Знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Объяснение, показ, выполнение	обручи	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
29	Основные положения рук и ног, туловища в движении, с выполнением упр. на месте и в движении.	13.11			Бегать по прямой линии. Правильно выполнять упражнения с флажками.		Объяснение, показ, выполнение	флажки	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
30	Дыхательные упражнения и упражнения, формирующие правильную осанку.	14.11			Правильно выполнять основные движения ходьбы по скамейке.		Объяснение, показ, выполнение	Мячи	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
31	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, малым обручем, большим и малыми мячами	19.11			Правильно выполнять упражнения.	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение, показ, выполнение	Гимнастические палки	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
32	Комплекс упражнений со скакалками.	20.11			Выполнение технических действий из базовых видов спорта.	Умение выполнять упражнения со скакалкой	Объяснение, показ, выполнение	Скакалки	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
33	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения	21.11			Правильно выполнять основные движения ходьбы по скамейке.	Уметь выполнять упражнения со скакалкой	Объяснение, показ, выполнение	Скакалки	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
34	Комплекс упражнений с набивными мячами	26.11		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие	Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам	Умение выполнять упражнения на точность движения.	Объяснение, показ, выполнение	Набивные мячи	Урок	Духовно-нравственное эстетическое воспитание

35	Простые комплексы общеразвивающих упражнений	27.11		соответствующи х возрасту ценностей и социальных ролей, Осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующи х возрасту ценностей и социальных ролей,	Выполнять несложные упражнения по словесной инструкции	Умение выполнять упражнения	Объяснение, показ, выполнение	Сн. Лента.	Урок	Духовно- нравственное эстетическое воспитание	
36	Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках.	28.11					Объяснение, показ, выполнение	Гим. маты	Урок	Духовно- нравственное физическое воспитание	
37	Комбинация из кувырков; «мостик» с помощью учителя	03.12				Правильно преодолевать препятствие.	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение, показ, выполнение	Гимнастически е скамейки.	Урок	Духовно- нравственное физическое воспитание
38	Лазанье по гимнастичес кой стенке с переходом на гимнастическую скамейку, наклонно.	04.12				Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение выполнять «кувырок вперед»	Объяснение, показ, выполнение	Маты	Урок	Духовно- нравственное физическое воспитание
39	Преодоление препятствий.	05.12					Контролировать и оценивать свои действия	Объяснение, показ, выполнение	Мячи, кегли	Урок	Духовно- нравственное физическое воспитание
40	Вис на рейке гимнастической стенки на время; на канате с покачиванием.	10.12				Умение выполнять упражнения.	Объяснение, показ, выполнение	Гимнастическа я стенка	урок	Духовно- нравственное физическое воспитание	
41	Упражнения в висе на перекладине.	11.12				Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение, показ, выполнение	Перекладина	Урок	Духовно- нравственное эстетическое физическое воспитание	
42	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	12.12		Положительное отношение к окружающей действительност и, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию,			Объяснение, показ, выполнение	Мел, б/мяч.	Урок	Духовно- нравственное эстетическое физическое воспитание	
43	Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	17.12				Выполнение основных двигательных действий в соответствии с зад.	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение, показ, выполнение	Флажки.	Урок	Духовно- нравственное эстетическое физическое воспитание
44	Равновесие «Ласточка». Опорный прыжок через гимнастического козла.	18.12					Закрепление упражнений на гимнастической скамейке.	Объяснение, показ, выполнение	Гимнастическа я скамейка.	Урок	Духовно- нравственное эстетическое физическое воспитание

45	Наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево, с опорой на руку	19.12			Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;		Объяснение, показ, выполнение	Мячи.	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
46	Упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись	24.12		Осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующи х возрасту ценностей и социальных ролей,		Совершенствование навыков двигательной деятельности, точности движений.	Объяснение, показ, выполнение	Мел.	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
47	Стойка на лопатках. «Мостик» из положения лёжа на спине с помощью учителя.	25.12				Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение, показ, выполнение	Мел.	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
48	Выполнение простых акробатических комбинаций.	26.12				Умение выполнять упражнения со скакалками.	Объяснение, показ, выполнение	Скакалки.	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
III - четверть – 31 ч. Игры (20ч.) Гимнастика (11ч.)											
49	Инструктаж ПТБ. Прием мяча. Верхняя прямая по дача на точность. Взаимодействие игроков	09.01		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию,	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Беседа	Инструкция	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
50	Прием мяча. Нижняя прямая по дача на точность. Взаимодействие игроков.	14.01					Объяснение, показ, выполнение	Кегли.	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание	
51	Блокирование. Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар.	15.01					Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Объяснение, показ, выполнение	Мячи	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
52	Прием мяча в падении. Подачи на точность. Передачи мяча назад.	16.01					Умение соблюдать правила игры.	Объяснение, показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
53	Верхняя прямая подача. Передачи в движении над собой. Учебная игра	21.01					Умение соблюдать правила игры	Объяснение, показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Духовно-нравственное Физическое воспитание

54	Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника	22.01				Умение соблюдать правила игры	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
55	Верхняя прямая подача на точность.	23.01		Осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению		Умение соблюдать правила игры	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
56	Передачи мяча сверху и снизу в парах в движении. Передачи в прыжке у сетки. Учебная игра.	28.01				Умение соблюдать правила игры	Объяснение показ, выполнение	Карточка, мел.	Урок-игра	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
57	Передачи мяча назад. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника.	29.01		Осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению	Осваивать умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
58	Вис на гимнастической скамейке с поворотом вправо влево Подвижные игры: «Мы солдаты», «Совушки».	30.01		Осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению			Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
59	Прием мяча, отскочившего от сетки. Нападающий удар.	04.02		Осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих х возрасту ценностей и социальных ролей,	Применять правила ТБ на уроках.	Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	Беседа инструктаж.	Инструкции.	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
60	Блокирование одиночное. Передачи в движении. Учебная игра	05.02			Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами.	Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	Мел.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
61	Инструктаж ПТБ. Ловля, передача и ведение мяча на месте. Передачи мяча одной рукой.	06.02				Совершенствовать координационные способности.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
62	Повороты в движении. Бросок после ведения мяча; в движении после ловли; в прыжке с места.	11.02				Знание основных правил поведения на уроках физической	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая стенка	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое
63	Штрафные броски. Ведение мяча с обводкой предметов. Передача мяча одной рукой.	12.02				Умение преодолевать препятствие.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое

64	Ведение и передача мяча на месте и в движении; отвлекающие действия во время передачи; броска.	13.02		Осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей,	Демонстрировать технику выполнения различных способов лазания по гимнастической скамейке. Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Умение выполнять упражнение с мячами.	Объяснение показ, выполнение	Мячи.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
65	Передача мяча; перехват; борьба за мяч. Быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	18.02				Умение выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
66	Передача мяча в движении; нападение через центрального игрока; нападения «тройкой».	19.02				Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	Кегли.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
67	Быстрый прорыв. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	20.02				Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
68	Техника плотной защиты. Отвлекающие действия на получении мяча с последующим проходом.	25.02				Умение правильно передвигаться	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
69	Инструктаж ПТБ. Передача низом на месте и в движении.	26.02		Формировать самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения;	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в учебной и игровой деятельности.	Умение подбирать правильный способ лазанья.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая стенка.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
70	Комбинации при выполнении штрафных бросков. Добивание мяча в корзину.	27.02				Выполнение акробатических упражнений.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
71	Накрывание мяча при броске. Борьба за мяч. Передачи мяча на максимальной скорости.	04.03				Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
72	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.	05.03				Умение выполнять упражнения с предметами.	Объяснение показ, выполнение	Баскетбольные мячи.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
73	Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.	06.03		Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;	Объяснение выполнения	Карточка.	Урок.	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание		

84	Игра «Третий лишний»	09.04		Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению;	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх, эстафетах	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Объяснение показ, выполнение	Свисток, набивные мячи.	Урок	Духовно-нравственное эстетическое физическое воспитание
85	Игра «Весёлые задачи».	10.04				Использовать доступные источники и средства получения информации	Объяснение показ, выполнение	Секундомер.	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание
86	Игра «Запрещенное движение».	15.04			Иметь представления о физической культуре	Знать виды двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	Секундомер.	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание
87	Игра «Четыре стихии».	16.04			Совместное участие со сверстниками в подвижных играх	Выполнение контрольного норматива.	Объяснение показ, выполнение	Секундомер.	Тест	Духовно-нравственное физическое воспитание
88	Игра «Подвижная мишень».	17.04		Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Знать основные правила поведения на уроках физической культуры,	Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента.	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание
89	Игра «Кого назвали, тот ловит мяч».	22.04			Совместное участие со сверстниками в подвижных играх, эстафетах	Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	мячи	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание
90	Игра «Гонки мячей по кругу».	23.04			Использовать доступные источники и средства получения информации	темпе с различными исходными положениями;	Объяснение показ, выполнение	Мячи	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание
91	Подвижные игры «Эстафеты».	24.04			Совместное участие со сверстниками в подвижных играх, эстафетах	Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку	Объяснение показ, выполнение	Кегли	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание
92	Игра «Третий лишний»	29.04			Иметь представления о физической культуре	Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	Инструкции	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание
93	Ходьба в быстром темпе с сочетанием различных видов ходьбы.	30.04			Иметь представления о физической культуре	Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента.	Тест	Духовно-нравственное физическое воспитание
94	Повторный инструктаж ПТБ по лёгкой атлетике. Ходьба разновидности	06.05			Выполнять основные двигательные действия в соотвии	Знать основные правила поведения на уроках физической культ.	Объяснение показ, выполнение	Набивные мячи, кегли.	Урок	Духовно-нравственное физическое воспитание

95	Челночный бег (3x10). Финиширование	07.05		Положительно е отношение к окружающей действительнос ти, готовность к организации	Выполнять комплекс несложных упражнений по и.	Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку	Объяснение показ, выполнение		Тест	Духовно- нравственное физическое воспитание		
96	Бег на 100м. Бег с преодолением препятствий. Контрольный норм	08.05			взаимодействи я с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированн ый взгляд на мир;	Иметь представления о физической культуре	Уметь ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	Мел, скакалка, обруч.	Урок	Духовно- нравственное физическое воспитание	
97	Эстафета (круговая): 10-15м.	13.05				Понимание личной ответственности за свои поступки	Совместное участие со сверстниками в подвижных играх, эстафетах	Использовать доступные источники и средства получения информации	Объяснение показ, выполнение	Баскетбольные мячи.	Урок	Духовно- нравственное физическое воспитание
98	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания». Комплекс упражнений на скакалках.	14.05					Иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Умение чередовать ходьбу и бег.	Объяснение показ, выполнение	Свисток.	Урок	Духовно- нравственное эстетическое физическое воспитание
99	Прыжки в длину с разбега (внимание на технику прыжка). Контрольный норматив.	15.05						Иметь представления о физической культуре	Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента, свисток.	Урок
100	Метание мячей в цель.	20.05		Иметь представления о физической культуре					Адекватно реагировать на внешний контроль и оценку	Объяснение показ, выполнение	Рулетка , свисток	Урок- тест
101	Метание мячей на дальность. Контрольный норматив.	21.05			Иметь представления о физической культуре				Использовать доступные источники и средства получения информации	Объяснение показ, выполнение	Рулетка , теннисные мячи	Урок- тест
102	Метание мяча (малого) правой, левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.	22.05				Иметь представления о физической культуре			Осваивать технику метания	Объяснение показ, выполнение	Малые мячи	Урок
	Итого: 102 ч											

