Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ю.К. Шхачемукова» а. Хатукай
Красногвардейского района Республики Адыгея

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ М.М. Асманова
22.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ М.Ш. Хапаева
Приказ № 127от «22» августа 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

для 11 класса (среднее образование)
количество часов - 105

учитель Джолов Хусен Исхакович

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____ (ФИО)
Протокол № ___ от ___.08.2022г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол от 22.08.2022 г. № 1

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая АООП НОО по предмету **«Физическая культура»** для обучающихся с умственной отсталостью вариант 1 составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта;
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

Также использованы:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений (1-4 классы) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2018 г., допущено Министерством образования и науки РФ.

.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

· коррекция и компенсация нарушений физического развития;

·развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

· формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

· развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

· укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Обоснование выбора содержания

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

Программа составлена по программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений (1-4 классы) под редакцией Воронковой В.В. «Физическая культура», авторы программы: В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В.М. Мозговой, а также она рассчитана на 3 часа в неделю, поэтому в АООП НОО внесены корректировки в темы. Количество часов перераспределено по темам программы для соблюдения «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Внесены изменения. Часы по лыжной подготовке заменены.

Общая характеристика учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет **«Физическая культура»** входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе по учебному плану в 2018-2019 г. отводится:

• количество часов в неделю – 3;
• количество часов в год – 102;
• количество недель – 34.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. Развитие ценностно–смысловой ориентации обучающихся; умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, ориентация в социальных ролях и межличностных отношениях.

Личностные:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (пальчиковая гимнастика, физ. минутка).
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

<u>Предметные результаты освоения учебного предмета</u>

- понимать технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять строевые команды;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Базовые учебные действия

1. Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- 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.

2. Коммуникативные:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем:
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту:
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях:
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

3. Регулятивные:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, *спортивным инвентарем*) и организовывать рабочее место;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- 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;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

4. Познавательные:

- уметь слушать и отвечать на простые вопросы учителя;
- формировать умение самостоятельно выбирать подвижные игры;
- уметь воспроизводить стихотворное сопровождение разминочных упражнений, рассказать правила проведения подвижных игр, знать, как выполняются упражнения с закрытыми глазами;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность).

Содержание учебного предмета.

В программу включены следующие разделы:

Знания о физической культуре.

Гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений. Лазанье. Висы. Равновесие.

Легкая атлетика. Опорные прыжки. Ходьба. Бег. Прыжки.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием. Игры зимой.

Уровни овладения предметными результатами:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку;
- корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования; умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Балловая система оценки сформированности БУД

Для оценки сформированности каждого действия можно использовать, следующую **систему оценки**:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;
1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;
2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;**3 балла —** способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.
Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Основная литература:

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида (1-4 классы) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2013 г. допущено Министерством образования и науки РФ.

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая; скамейки гимнастические; комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- мячи (малые, средние, большие)
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- секундомер;
- аптечка медицинская.

Календарно-тематическое планирование. Физкультура. 4 класс

№ п/п	Тема урока	Часы	Дата		Планируемые результаты по ФГОС		Формируемые БУДы	Основные виды деятельности	Материально-техническое обеспечение, в т.ч. ЭОРы
			план	факт	личностные	предметные			
I	**Знания о физической культуре**	**4ч**			1.1	*Определять* и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми *Ознакомление* с санитарно-гигиеническими, двигательными требованиями. *Формирование* понятий: опрятность, аккуратность. *Выполнять* правила поведения, Т.Б. на уроках физкультуры, быстро и точно реагировать на сигналы.	1.3 2.1 2.2 3.2 3.7	*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину, правила поведения на спортивной площадке, зале. *Овладение* способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. *Умение слушать* и понимать других. *Выполнять* основные упражнения утренней зарядки. *Называть* виды спорта, входящие в школьную программу.	Спортивная форма снаряды
1	Правила поведения на уроках физической культуры, Т.Б. Чистота одежды и обуви.	1							
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1							
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1							
4	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.	1							
II	**Гимнастика**	**46ч**							
2.1	***Строевые упражнения.***	***10ч***							
Инструктаж по ТБ при выполнении строевых упражнений									
5 6	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	2			1.1	*Овладение* способностью принимать и сохранять цели и задачи. *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека. *Ознакомление* с понятием *колонна. Построение* в зале из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом по сигналу учителя	1.3 2.2 2.4 3.2 3.8	*Соблюдать* Т.Б., дисциплину при выполнении строевых упражнений. *Практическое* освоение элементов гимнастики *Различать и выполнять* строевые команды, действия (упражнения) по образцу, по командам. *Перестроение* из колонны по одному в круг.	Спортивная форма снаряды
7 8	Повороты на месте (направо, налево) под счет.	2							
9 10	Размыкание и смыкание приставными шагами.	2							
11 12	Перестроение из колонны по одному в колонну, по два через середину зала в движении с поворотом.	2							
13	Выполнение команд: «Шире	2				*Определять* ситуации,		*Выполнять* упр-я на	

14	шаг!», «Реже шаг!» Игра «Запрещённое движение».					требующие применения правил предупреждения травма		внимание. *Выполнять* повороты по ориентирам. *Отвечать* на простые вопросы учителя.	
2.2	***Общеразвивающие упражнения без предметов.***	***8ч***							
Инструктаж по ТБ при выполнении общеразвивающих упражнений						*Иметь* представление о мышечной системе человека. *Развитие* само-сти и личной отве-сти за свои поступки. *Овладение* способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. *Овладение* умениями организовывать здоровьесбере гающую деятельность. *Формирование* навыков контролировать свое физическое состояние. *Формирование, развитие и совершенствование* двигательных умений и навыков.	1.6 2.1 2.2 3.2 3.7	*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину. *Закрепить* знания об основных положениях и движениях рук, ног, туловища. *Выполнять* упражнения для расслабления мышц; упражнения на внимание. *Упражнения* дыхательной гимнастики, в оздорови тельных формах занятий. *Контролировать* правильность осанки. *Бережно обращаться* с инвентарём и оборудованием.	Спортивная форма снаряды
15 16	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2			1.3				
17 18	Сочетание движений ног, туло-вища с одноименными и разнои-менными движениями рук.	2							
19 20	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	2							
21 22	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	2		____					
2.3	***Общеразвивающие и корригиру ющие упражнения с предметами***	***11ч***							
	Инструктаж. ТБ при выполнении упражнений с предметами								
23 24	Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	2			1.5	*Совершенствование* двигательных умений и навыков. *Формирование* представление об упражнениях с предметами. *Формирование* умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя). *Принимать* образ «хорошего ученика» и нести личную ответственность за здоровый образ жизни. *Осуществлять* взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	1.3 1.6 2.2 2.4 3.2 3.5	*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину. *Принимать* и *сохранять* цели и задачи урока. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. *Выполнять* упражнения на развитие координации движений. *Бережно обращаться* с инвентарём и оборудованием.	свисток флажки малые обручи большие обручи большие и малые мячи
25 26	Комплексы упражнений с флажками.	2							
27 28	Комплексы упражнений с малыми обручами.	2							
29 30	Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	2							
31 32	Комплексы упражнений со скакалками. Игра-эстафета со скакалками.	2							
33	Комплексы с набивными мячами.	1							

	Игра-эстафета «Кто быстрее?»								
2.4	***Элементы акробатических упражнений.*** *Инструктаж ТБ.*	**2ч**				*Формирование* умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя). *Формирование* умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности. *Выполнять* задание в соответствии с целью урока. *Развитие* гибкости, равновесия.		*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину. *Принимать и сохранять* цели и задачи урока. *Осуществлять* действие по образцу и заданному правилу. *Бережно обращаться* с инвентарём и оборудованием.	
34	Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке.	1			1.3		1.6 2.1 2.4 3.2 3.7		Спортивная форма снаряды
35	Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	1							
2.5	***Лазанье.*** *Инструктаж ТБ при перелезании.*	**6ч**							
36 37	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимен-ным и одноименным способом.	2			1.5	*Иметь* представление о своих физических возможностях. *Следовать* при выполнении заданий инструкциям учителя. *Развитие* двигательных возможностей в процессе обучения. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости.	1.6 2.2 2.4 3.2 3.6	*Соблюдать* Т.Б и дисциплину. *Освоение* двигательных навыков, координации движений. *Разучивание* различных висов на перекладине. *Бережно обращаться* с оборудованием.	Спортивная форма снаряды
38 39	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом.	2							
40	Движение по наклонной гимнасти ческой скамейке в сторону пристав ными шагами с опорой на стопы и кисти рук.	1							
41	Пролезание сквозь гимнастичес-кие обручи.	1							
2.6	***Висы.*** *Инструктаж ТБ при выполнении висов.*	**4ч**							
42 43	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	2			1.5	*Иметь* представление о своих физических возможностях. *Следовать* при выполнении заданий инструкциям учителя. *Развитие* двигательных возможностей в процессе обучения. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости.	1.6 2.2 2.4 3.2 3.6	*Соблюдать* Т.Б и дисциплину. *Освоение* двигательных навыков, координации движений. *Разучивание* различных висов на перекладине. *Бережно обращаться* с оборудованием.	Спортивная форма снаряды
44 45	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.	2							
2.7	***Равновесие.***	**5ч**				*Формирование* умения	1.6	*Соблюдать* Т. и	Спортивная

	Инструктаж ТБ при ходьбе.					выполнять задание в соответствии с задачами. *Формирование* способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. *Совершенствование* навыков ходьбы и развитие координационных способностей. *Формировать* умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.	2.4 2.7 3.5 3.7	дисциплину. *Выполнять* задания при ходьбе по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. *Следовать* при выполнении заданий инструкциям учителя. *Ходьба* в различном темпе с различными исходными положениями.	форма снаряды
46 47	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	2			1.3				
48 49	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.	2							
50	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1							
V	**Подвижные и коррекционные игры**	**2ч**							
Инструктаж по ТБ во время подвижных игр.									
51	Подвижные игры зимой. «Вот так карусель!»	1			1.5	*Формирование* умения выполнять задание в соответствии с целью и задачами. *Освоение* двигательных навыков, координации движений.	1.6 2.1 2.6 3.5 3.7	*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину. *Принимать и сохранять* цели и задачи урока.	
52	Подвижные игры зимой. «Снегурочка»	1							
III	**Легкая атлетика**								
3.1	***Опорные прыжки.***	***4ч***							
	Инструктаж ТБ во время прыжков.								
53	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1			1.5	*Формирование* умения выполнять задание в соответствии с целью и задачами. *Освоение* двигательных навыков, координации движений.	1.6 2.1 2.6 3.5 3.7	*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину. *Принимать и сохранять* цели и задачи урока.	
54 55	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	2							
56	Прыжок в глубину из положения приседа.	1							
3.2	***Ходьба.***	***6ч***				*Формирование* умения выполнять задание в соответствии с задачами. *Совершенствовать* навыки ходьбы. *Определять* осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.	1.6 2.2 2.5 3.6 3.7	*Соблюдать*Т.Б. дисциплину. *Осуществлять* действие по образцу и заданному правилу. *Выполнять* упражнения на внимание. *Освоение* двигательных навыков, координации движений во время ходьбы.	Спортивная форма снаряды
	Инструктаж по ТБ при ходьбе.								
57 58	Ходьба в различном темпе.	2			1.3				
59 60	Ходьба с выполнениями упражнений для рук	2							
61 62	Ходьба с контролем и без контроля зрения.	2							

3.3	***Бег.***	***7ч***							
Инструктаж по ТБ во время бега.									
63	Знакомство с понятием «высокий старт». Игра - эстафета «Кто быстрее?»	1			1.3	*Знакомство* с разновидностя - ми бега. *Формирование* потребности к ЗОЖ. *Понимать* значение и влияние физ. упражнений на трудовую деятельность. *Следовать* инструкциям учителя. *Осваивать* умения по самост. выполнению упражнений в оздоровит. формах занятий. *Проявлять* качества силы, быстроты, выносливости при выполнении упражнений.	1.6 2.2 2.4 3.5 3.7	*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину. *Выполнять* разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. *Бегать* с максимальной скоростью *(до 40 м),* равномерным медленным бегом. *Преодолевать* простейшие препятствия. *Бережно* обращаться с инвентарём и оборудованием.	Спортивная форма снаряды
64 65	Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	2							
66 67	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	2	27.02						
68	Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м.	1							
69	Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета).	1							
3.4	***Прыжки.***	***4ч***							
Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков.									
70 71	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	2			1.3	*Формирование* навыка отталкивания при выполнении прыжка в длину с места, применять технику прыжков, технику приземления. *Следовать* при выполнении инструкциям учителя. *Взаимодействовать* с товарищами.	1.6 2.1 2.4 3.5 3.7	*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину. *Выполнять* организующие команды по распоряжению учителя. *Осваивать* технику прыжковых упражнений. *Развивать* скорость, выносливость.	Спортивная форма снаряды
72	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом *согнув ноги.*	1							
73	Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание.*	1							
3.5	**Метание.**	***4ч***							
Инструктаж по ТБ при выполнении метания мяча.									
74 75	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в гориз ную цель (расстояние 4-8 м).	2			1.3	*Формирование:* навыка метания мячей; представлений о различных позициях рук; о различных положениях ног. *Проявлять* качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1.6 2.2 2.4 3.5 3.7	*Соблюдать* Т.Б. дисциплину. *Выполнять* правильный захват мяча, технику броска и ловли мяча. *Применять* технику метания малого мяча в цель. *Развивать* координационные способности.	Спортивная форма снаряды
76 77	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель (расстояние 4-8 м).	2							
IV	**Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)**	**13ч**							

Инструктаж по ТБ при выполнении коррекционных упражнений.									
78 79	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	2			1.1	*Формировать* умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. *Овладение* способностью принимать и сохранять цели и задачи. *Следовать* инструкциям учителя. *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. *Соотносить* упражнения с развитием определённых физических качеств. *Выполнять* упражнения на координацию движения.	1.6 2.1 2.4 3.2 3.6	*Соблюдать* Т.Б и дисциплину. *Выполнять* организующие команды по распоряжению учителя. *Применять* полученные умения в ходьбе, прыжках, лазанье и т.д. *Выполнять* построение в обозначенном месте в круг, в квадрат, в колонну. *Развивать* координационные способности. *Развивать* координационные способности. *Бережно обращаться* с инвентарём и оборудованием.	Спортивная форма снаряды
80 81	Ходьба до различных ориентиров.	2							
82	Повороты направо, налево без контроля зрения.	1							
83	Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	1							
84 85	Ходьба вперед по гимнастичес кой скамейке с различными положениями рук, ног.	2							
86 87	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	2							
88 89	Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	2							
90	Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	1							
V	**Подвижные и коррекционные игры**	**12ч**							
	Инструктаж ТБ во время игр								
91	Знакомство с подвижной игрой «Два сигнала».	1			1.6	*Совершенствование* изученных элементов в играх. *Знать* правила проведения подвижных игр. *Формировать* умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. *Выполнять* упражнения на координацию движений и быстроту во время подвижных игр. *Определять* ситуации, требующие	1.3 2.1 2.4 3.2 3.5	*Соблюдать* Т.Б. и дисциплину. *Соотносить* упражнения с развитием определенных физических качеств. *Соблюдать* правила игры, удерживать задачи во время игры. *Выполнять* упражнения на координацию движений. *Выполнять* разученные беговые, прыжковые	Спортивная форма снаряды
92	Знакомство с подвижной игрой «Запрещенное движение».	1							
93	Игры с элементами общеразвива-ющих упражнений. «Шишки, желуди, орехи»	1							
94	Игры с элементами общеразвива-ющих упражнений. «Самые сильные».	1							

95	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу».	1				применения правил предупреждения травматизма. *Следовать* при выполнении упражнений инструкциям учителя. *Принимать* и сохранять цели и задачи. *Применять* полученные Умения в беге и прыжках во время подвижных игр. *Определение* общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей.		упражнения в игровой и соревновательной деятельности. *Выполнять* упражнения на координацию движений. *Использовать* разные виды бега. *Бережно обращаться* с инвентарём и оборудованием.	
96	Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем».	1							
97	Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по полоскам».	1							
98	Игры с бегом и прыжками. «Точный прыжок».	1							
99	Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам».	1							
100	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Попади в цель».	1							
101	Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Мяч - среднему», «Гонка мячей по кругу».	1							
102	Игры с бросанием, ловлей и метанием.								
103	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Мяч соседу								
104	Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по полоскам».								
105	Игра по желанию								

Всего - 105 ч