МКОУ «Тагайская СШ им. Ю.Ф.Горячева»

Рассмотено на ШМО Согласовано Утверждено

Учителей-предметников: Зам.дир.по УВР: Директор:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коткова Н.А. \_\_\_\_\_\_\_\_ Малкина М.Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимажева Ф.А.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023г. от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023г. от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2023г.

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**3 класса (1вариант)**

**2023-2024 учебный год**

Составитель: Горелова Светлана Николаевна

учитель физической культуры.

с.Тагай, 2023 уч.год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 3 класса составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 [(https://clck.ru/33NMkR](https://clck.ru/33NMkR) ).

Федеральным государственным образовательным стандартом для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 (Приказ Минобр №1599 от 19.12.2014 г. «Об утверждении ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на: количество часов в неделю -3 ч., количество недель 34 ч., общее кол-во часов -102 часа.

Цель и задачи предмета

**Цель:**

Создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе посредством физического развития и двигательной деятельности как необходимых основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Обучать технике основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр.
2. Формировать жизненно важные двигательные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.
3. Формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
4. Формировать практическое овладение доступными видами спорта на основе знакомства с правилами игр и соревнований в доступном для обучающихся объеме (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, элементы спортивных игр) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями развития учащихся, группы здоровья и рекомендаций врача.
5. Обучать различным формам и видам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

**Коррекционно-развивающие:**

1. Способствовать укреплению здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
2. Формировать и совершенствовать физические качества (быстрота, ловкость, сила, координация и т.д.) через организацию разнообразных видов двигательной деятельности, ОРУ, ОФП, КРУ, элементов СПП
3. Способствовать коррекции психомоторного развития, познавательной деятельности и произвольной регуляции через включение специального блока упражнений в уроки ФК.
4. Обогащать чувственного опыта
5. Формировать навыки общения, предметно-практической и познавательной деятельности
6. Способствовать коррекции нарушений произвольной регуляции деятельности через организацию различных видов контроля (самоконтроля), в .т.ч вербального .

**Воспитательные:**

1. Развивать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
2. Воспитание интереса к ФК и спорту на основе практических занятий ФК и включении в программу элементов спортивной подготовки (доступные виды спорта)
3. Формирование готовности к участию в различных видах деятельности на уроках физической культуры в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

**в 3 классе определяет следующие задачи:**

Задачи учебного предмета:

* формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
* формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
* формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
* формирование умения принимать правильную осанку;
* формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
* формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
* формирование умения переносить несколько набивных мячей;
* формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
* формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
* формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

1. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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 учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
* развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
* для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
* для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

* игровой;
* воспитания личности;
* взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов в 3 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Контрольные работы (количество)** |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 76 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 9 | - |
| 4. | Лыжная подготовка | 12 | - |
| 5. | Игры | 5 | - |
| **Итого:** | | 102 | - |

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП в предметной области «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и ФАООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* иметь представления о двигательных действиях;
* знать основные строевые команды;
* производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

* практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

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

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

- знать спортивные традиции своего народа и других народов;

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

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

- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Календарно тематическое планирование 3 класса на 2023-2024 уч.год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание** | **Кол- во часов** |
| **ГИМНАСТИКА - 24 Ч.** | | | |
| 1 | Вводный урок. | повторить ТБ на уроках, правила поведения, требования к спортивной одежде;  выполнять строевые упражнения: построение в шеренгу поноскам; выполнять команды « равняйсь», « смирно», «вольно», «шаг на месте» | 1 |
| 2 | Диагностика двигательных навыков | провести контрольные тесты по проверке двигательных навыков | 1 |
| 3-4 | Перестроения в колонны, шеренгу по инструкции учителя | проверить, как выполняются строевые команды;  закрепить перестроение из колонны в круг, в колонну по двое через середину; разучить комплекс упражнений с флажками; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; проследить за правильностью выполнения метания в горизонтальную цель; провести игру «Не дай мяч водящему» | 2 |
| 5 | Упражнения по перестроению в колонне | научить расчету на первый-третий, перестроению в две шеренги | 1 |
| 6 | ОРУ без предметов. Тест на удержание равновесия | закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов | 1 |
| 7-8 | Ходьба в различном темпе с упражнениями. | повторить упражнение с флажками;  закрепить выполнение команд: «Шагом марш!», «На месте шагом марш!», «Класс, стой!»;  отработать навыки ходьбы в различном темпе | 2 |
| 9 | ОРУ без предметов Ходьба с контролем зрения и без | сформировать навыки бросков большого мяча двумя руками из-за головы (индивидуально); разучить игру «Карусель»; приступить к обучению бегу на дистанцию 30 м | 1 |
| 10 | Трехминутный бег | закрепить навыки движения в колонне по два, ходьбу выполнять с высоким | 1 |
| 11 | Бег на дистанцию 40 м с высокого старта | подниманием бедра; разучить ОРУ без предметов; проверить выполнение метания в горизонтальную цель; | 1 |
| 12 | Челночный бег 3х5 | закрепить навыки бега с высокого старта; провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу» | 1 |
| 13 | Бег с чередованием с ходьбой | закрепить навыки ходьбы с заданием, в различных направлениях;  упражнять в смене ходьбы и бега по сигналу, чередованием  Повторение изученного комплекса ОРУ | 1 |
| 14 | Беговые эстафеты | разучить ОРУ без предметов;  проверить выполнение метания в горизонтальную цель;  закрепить навыки бега с высокого старта;  провести игры «Карусель», «Отгадай по голосу» | 1 |
| 15 | Метание малого мяча на дальность | разучить комплекс ОРУ с мячами;  подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель;  разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу». | 1 |
| 16 | Метание в цель. | научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы  Повторить выполнение прыжка в длину с места;  закрепить навыки метания в вертикальную цель;  провести игры «Меткий стрелок», «Космонавты и летчики». | 1 |
| 17 | Закрепление метания в вертикальную цель. Метание с места | разучить комплекс ОРУ с мячами;  подготовить учащихся к сдаче нормативов по метанию в горизонтальную цель;  разучить игры «Меткий стрелок», «Отгадай по голосу». | 1 |
| 18 | Бросок набивного мяча из положения сидя | Потворить ОРУ с предметами;  Отработка техники броска набивного мяча из-за головы (различные и.п.) | 1 |
| 19 | Упражнения в равновесии | разучить дыхательные упражнения (3—4 раза);  включить их в комплекс упражнений с гимнастической палкой;  закрепить навыки метания в цель; приступить к обучению равновесию;  закрепить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Снайперы» | 1 |
| 20 | Обучение прыжкам в длину с разбега. | приступить к обучению прыжку в длину с 2—4 шагов (в виде подводящих упражнений);  повторить упражнения с флажками;  проверить уровень обшей выносливости детей при беге до2 мин с интервалом в 2—3 мин;  провести игры «Салки», «Кто говорит» | 1 |
| 21 | Контрольный урок «Метание в вертикальную цель» | разучить упражнения с гимнастическими палками;  закрепить навыки перестроения из колонны в круг;  принять нормативы по метанию в вертикальную цель;  разучить игры «Салки маршем» и «Охотники и утки». | 1 |
| 22 | Обучение прыжкам в высоту | закрепить выполнение дыхательных упражнений с гимнастическими палками;  научить повороту на месте переступанием ног;  приступить к обучению прыжку в высоту с прямого разбега; повторить игры «Веревочный круг», «Кто быстрее?» | 1 |
| 23 | Закрепление техники прыжка в высоту | повторить дыхательные упражнения;  закрепить навыки выполнения общеразвивающих упражнений;  повторить прыжок в высоту с прямого разбега; повторить игры «Пустое место» и «У медведя во бору».  Сформировать у учащихся умение ориентироваться в пространстве;  закрепить выполнение прыжка в высоту с прямого разбега; повторить общеразвивающие упражнения с флажками; обучить игре «Запомни порядок» и повторить игру «Пустое место». | 1 |
| 24 | Лазание по наклонной плоскости. | повторить упражнения с гимнастическими палками; приступить к обучению акробатике (группировке); сформировать навыки лазанья по наклонной гимнастической скамейке в упоре, согнувшись; повторить игру «Отгадай по голосу»; разучить игру «Пустое место» научить учащихся ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, с перешагиванием через предмет; закрепить выполнение команд «Прыжком направо!», «Прыжком налево!»;  повторить упражнения с гимнастическими палками; сформировать навыки метания мячей в горизонтальную цель; провести игру «У медведя во бору» | 1 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 9 Ч.** | | | |
| 25­-26 | Броски мяча в баскетбольное кольцо | разучить упражнения с малыми обручами;  сформировать навыки выполнения бросков большого мяча двумя руками с места; | 2 |
| 27­-28 | Метание мяча в цель | повторить упражнения с гимнастическими палками; закрепить навыки выполнения поворотов направо, налево; научить передаче мячей различными способами; отработать способы метания мячей в цель; повторить и закрепить навыки упражнений в играх «Совушка», «Бег по кочкам» | 2 |
| 29 | Повторение прыжков с места | повторить ОРУ без предметов;  научить ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; повторить прыжок в длину с места;  повторить и разучить игры «Салки», «Перемени предмет». | 1 |
| 30 | Обучение прыжку в длину с разбега | повторить ОРУ без предметов;  приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов; научить передаче мяча друг другу в построениях, в шеренге по одному, в колонне по одному; закрепить навыки игр «Меткие стрелки», «Попрыгунчики- воробушки» | 1 |
| 31 | Обучение прыжку в длину с разбега | закрепить построение в колонну по одному, по два;  повторить упражнения с малыми обручами; начать обучение  прыжку в длину с разбега; продолжить обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с поворотами и с соскоком вперед);  разучить игры «Займи пустое место», «Повторяй за мной» | 1 |
| 32 | Контрольный урок  «Броски мяча в кольцо». | повторить упражнения с флажками;  закрепить повороты направо, налево; провести зачет по метанию в цель;  научить ходьбе по гимнастической скамейке друг за другом, соскоку с поворотом направо, налево;  акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); закрепить навыки выполнения прыжков в игре «Попрыгунчики-воробушки» | 1 |
| 33 | Закрепление прыжка в длину с разбега | закрепить навыки построения в различных местах зала (в одну-две шеренги, в колонну по одному);  закрепить навыки действий при выполнении команд «Смирно!», «Вольно!», «Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов;  повторить игры, способствующие закреплению раздела «Строевые упражнения»;  с целью закрепления прыжка в длину с разбега провести игру «Прыжки по кочкам». | 1 |
| **ГИМНАСТИКА с элементами акробатики - 9 Ч.** | | | |
| 34­-35-  36 | Обучение кувырку вперед | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);  разработать и разучить упражнения на формирование осанки;  научить элементам акробатики. Познакомить учащихся с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя);  научить перелезанию через препятствие; повторить игру «Салки». | 3 |
| 37­-38 | Гимнастические упражнения с гимнастическими палками | повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами);  закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя | 2 |
| 39­-40 | Прыжок в глубину с точностью приземления | закрепить навыки ходьбы и бега; повторить выполнение метания в цель;  разучить прыжок в глубину с точностью приземления (в ориентир);  провести игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель» | 2 |
| 41­-42 | Разучивание акробатических упражнений. Группировка | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);  повторить упражнения на формирование осанки; закрепить элементы акробатики. Повторить игру «Салки» | 2 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 5 Ч.** | | | |
| 43-44 | Игры с бросанием, ловлей и  метанием | провести игры «Повторяй за мной», «Перемена мест», «Сбей мяч», «Салки», «Совушка» | 2 |
| 45 | Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину | закрепить навыки выполнения ОРУ с гимнастическими палками;  проверить выполнение учащимися поворотов на месте; принять нормативы выполнения прыжка в высоту;  провести игру «Сбей мяч». Принять (условно) зачет по выполнению прыжка в длину и метанию мячей в цель. | 1 |
| 46­-47 | Игры на свежем воздухе | Повышение функциональных возможностей организма детей на основе подвижных игр. Знакомство с правилами игры «Снежки», «Хвост дракона». | 2 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 12 Ч.** | | | |
| 48 | Вводное занятие по лыжной подготовке | Продолжить обучение построению на лыжах. Выполнять ранее изученные команды учителя;  выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 49-50 | Построение на лыжах. Выполнение строевых команд Передвижение ступающим шагом | закрепить навыки построения в шеренгу; усовершенствовать технику передвижения ступающим шагом. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение на лыжах (до 800 м за урок) | 2 |
| 51-52 | Передвижение скользящим шагом | Продолжать закреплять навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному | 2 |
| 53 | Подъем ступающим шагом на склон | Продолжать обучение подъему ступающим шагом и лесенкой наискось на склон. | 1 |
| 54 | Спуск с горки в основной стойке. | Повторить обучение подъему на горку изученными способами;  Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске | 1 |
| 55-56 | Закрепление навыков лыжной подготовки | Веселые старты на лыжах | 2 |
| 57 | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке | Принять норматив по передвижению на лыжах скользящим шагом с подъемом в горку ступающим шагом и лесенкой и спуском в основной стойке | 1 |
| 58-59 | Игры зимой.  Веселые старты | Дети катаются на санках и играют в игры «Снежки». | 2 |
| **Гимнастика-43 ч.** | | | |
| 60-61 | Гимнастические упражнения с мячом | Повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами | 2 |
| 62-63 | Упражнения со скакалкой | Разучить комплексы упражнений со скакалками; развивать умение выполнять упражнения в заданном ритме, амплитудой | 2 |
| 64 | Висы | продолжить упражнения с набивными мячами в парах;  продолжать разучивать технику выполнения подтягивания на низкой (высокой) перекладине;  выполнять вис на гимнастической стенке на согнутых руках. | 1 |
| 65-66 | Упоры | Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле | 2 |
| 67-68 | Разучивание акробатических упражнений. Группировка | Продолжать учить выполнять перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик».  Закрепить умение выполнять серию (2—3) кувырков вперед (строго индивидуально) | 2 |
| 69 | Сдача контрольного норматива | Оценить выполнение кувырка с перекатом | 1 |
| 70-71 | Лазание по гимнастической стенке | ознакомить учащихся с задачами на четвертую четверть, с содержанием уроков;  продолжать закреплять навыки лазания по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи | 2 |
| 72-73 | ОРУ на равновесие | повторить гимнастические упражнения;  разучить упражнения в равновесии;  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, вперед, назад с различными положениями рук | 2 |
| 74-75 | Строевые упражнения | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. | 2 |
| 76-77 | Ходьба с изменением положений рук, ног | Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). | 2 |
| 78-79 | ОРУ с мячами. | закрепить навыки ходьбы и бега в разных направлениях;  Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени торить упражнения с мячами; Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на  заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч; | 2 |
| 80-81 | Обучение прыжкам в высоту. | Отработать прыжок в высоту до определенного ориентира с места; продолжить обучение прыжкам в высоту с прямого разбега | 2 |
| 82-83 | Опорный прыжок | выполнить закрепить навыки ходьбы и бега в парах с изменением направления; повторить комплекс ОРУ с мячами;  приступить к разучиванию техники выполнения опорных прыжков. обучать прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. прыжок в глубину из положения приседа | 2 |
| 84-85 | Прыжки в длину с разбега | обучать выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.  начать знакомить с техникой прыжков в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. познакомить с прыжком с разбега способом перешагивание | 2 |
| 86-87 | Бег с чередованием | Закрепить навыки бега с изменением направления; Повторить комплекс ОРУ в парах с передвижением; Упражнять в беге в чередовании с ходьбой до 100 м. | 2 |
| 88-89 | Бег с высокого старта | Закреплять у детей умение бегать в различном темпе; повторить перестроение в 2 колонны; выполнение прыжков в длину; ввести понятие высокий старт; обучать бегу с высокого старта | 2 |
| 90 | Шестиминутный бег | формировать скоростно-силовую выносливость; Медленный бег до 3 мин (сильные дети). | 1 |
| 91-92 | Бег на скорость | развивать скоростные качества закрепить бег с изменением направления и выполнением ОРУ; закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра, захлестом; повторить упражнения без предметов. Бег на скорость до 40 м. | 2 |
| 93-94 | Челночный бег | Челночный бег (3\*5 м). Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)  закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?» | 2 |
| 95-96 | Эстафеты  легкоатлетические | проверить умение прыгать в высоту;  проверить выполнение общеразвивающих упражнений без предмета в движении; повторить игру «Кто дальше прыгнет?»;  провести коррекционную игру «У ребят порядок строгий»;  провести беговые эстафеты с предметами | 3 |
| 97-98 | ОРУ на равновесие | повторить гимнастические упражнения;  разучить упражнения в равновесии;  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, вперед, назад с различными положениями рук | 2 |
| 99-100 | ОРУ без предметов. Тест на удержание равновесия | закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра; повторить упражнения без предметов | 2 |
| 101-102 | Контрольный урок «Легкая атлетика»  Прием нормативов. | провести диагностику уровня и качества усвоения спортивных достижений и двигательных умений на основе тестов Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой по физической культуре | 2 |
| **Всего** | | | 102 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **п/п** | **По теме** | **По плану** | **По факту** |
| 1 | 1 | Вводный урок. | 1 |  |  |
| 2 | 2 | Диагностика двигательных навыков | 1 |  |  |
| 3 | 3-4 | Перестроения в колонны, шеренгу по инструкции учителя | 2 |  |  |
| 4 | 5 | Упражнения по перестроению в колонне | 1 |  |  |
| 5 | 6 | ОРУ без предметов. Тест на удержание равновесия | 1 |  |  |
| 6 | 7-8 | Ходьба в различном темпе с упражнениями. | 2 |  |  |
| 7 | 9 | ОРУ без предметов Ходьба с контролем зрения и без | 1 |  |  |
| 8 | 10 | Трехминутный бег | 1 |  |  |
| 9 | 11 | Бег на дистанцию 40 м с высокого  старта | 1 |  |  |
| 10 | 12 | Челночный бег 3х5 | 1 |  |  |
| 11 | 13 | Бег с чередованием с ходьбой | 1 |  |  |
| 12 | 14 | Беговые эстафеты | 1 |  |  |
| 13 | 15 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 14 | 16 | Метание в цель. | 1 |  |  |
| 15 | 17 | Закрепление метания в вертикальную цель. Метание с места | 1 |  |  |
| 16 | 18 | Бросок набивного мяча из положения сидя | 1 |  |  |
| 17 | 19 | Упражнения в равновесии | 1 |  |  |
| 18 | 20 | Обучение прыжкам в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 19 | 21 | Контрольный урок «Метание в вертикальную цель» | 1 |  |  |
| 20 | 22 | Обучение прыжкам в высоту | 1 |  |  |
| 21 | 23 | Закрепление техники прыжка в высоту | 1 |  |  |
| 22 | 24 | Лазание по наклонной плоскости. | 1 |  |  |
| 23 | 1-2 | Броски мяча в баскетбольное кольцо | 2 |  |  |
| 24 | 3-4 | Метание в цель | 2 |  |  |
| 25 | 5 | Повторение прыжков с места | 1 |  |  |
| 26 | 6 | Обучение прыжку в длину с разбега | 1 |  |  |
| 27 | 7 | Обучение прыжку в длину с разбега | 1 |  |  |
| 28 | 8 | Контрольный урок  «Броски в кольцо». | 1 |  |  |
| 29 | 9 | Закрепление прыжка в длину с разбега | 1 |  |  |
| 30 | 1-2-3 | Обучение кувырку вперед | 3 |  |  |
| 31 | 4-5 | Гимнастические упражнения с гимнастическими палками | 2 |  |  |
| 32 | 6-7 | Прыжок в глубину с точностью приземления | 2 |  |  |
| 33 | 8-9 | Разучивание акробатических упражнений. Группировка | 2 |  |  |
| 34 | 1-2 | Игры с бросанием, ловлей и  метанием | 2 |  |  |
| 35 | 3 | Зачет по метанию мячей в цель и выполнению прыжка в длину | 1 |  |  |
| 36 | 4-5 | Игры на свежем воздухе | 2 |  |  |
| 37 | 1 | Вводное занятие по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 38 | 2-3 | Построение на лыжах. Выполнение строевых команд Передвижение ступающим шагом | 2 |  |  |
| 39 | 4-5 | Передвижение скользящим шагом | 2 |  |  |
| 40 | 6 | Подъем ступающим шагом на склон | 1 |  |  |
| 41 | 7 | Спуск с горки в основной стойке. | 1 |  |  |
| 42 | 8-9 | Закрепление навыков лыжной подготовки | 2 |  |  |
| 43 | 10 | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 44 | 11-12 | Игры зимой.  Веселые старты | 2 |  |  |
| 45 | 1-2 | Гимнастические упражнения с мячом | 2 |  |  |
| 46 | 3-4 | Упражнения со скакалкой | 2 |  |  |
| 47 | 5 | Висы | 1 |  |  |
| 48 | 6-7 | Упоры | 2 |  |  |
| 49 | 8-9 | Разучивание акробатических упражнений. Группировка | 2 |  |  |
| 50 | 10 | Сдача контрольного норматива | 1 |  |  |
| 51 | 11-12 | Лазание по гимнастической стенке | 2 |  |  |
| 52 | 13-14 | ОРУ на равновесие | 2 |  |  |
| 53 | 15-16 | Строевые упражнения | 2 |  |  |
| 54 | 17-18 | Ходьба с изменением положений рук, ног | 2 |  |  |
| 55 | 19-20 | ОРУ с мячами. | 2 |  |  |
| 56 | 21-22 | Обучение прыжкам в высоту. | 2 |  |  |
| 57 | 23-24 | Опорный прыжок | 2 |  |  |
| 58 | 25-26 | Прыжки в длину с разбега | 2 |  |  |
| 59 | 27-28 | Бег с чередованием | 2 |  |  |
| 60 | 29-30 | Бег с высокого старта | 2 |  |  |
| 61 | 31 | Шестиминутный бег | 1 |  |  |
| 62 | 32-33 | Бег на скорость | 2 |  |  |
| 63 | 34-35 | Челночный бег | 2 |  |  |
| 64 | 36-37 | Эстафеты  легкоатлетические | 2 |  |  |
| 65 | 38-39 | ОРУ на равновесие | 2 |  |  |
| 66 | 40-41 | ОРУ без предметов. Тест на удержание равновесия | 2 |  |  |
| 67 | 42-43 | Контрольный урок «Легкая атлетика»  Прием нормативов. | 2 |  |  |

Согласовано

Заместитель директора

по УВР:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

М.Г.Малкина

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ КТП**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел/темы КТП** | **Отставание от программы** | **Причина корректировки** | **Способ корректировки (формы изучения пропущенного материала)** | **Сроки корректировки (в том числе даты проведённых уроков)** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Учебно-методическое оборудование | учебники  ЭУМК в соответствии с федеральным перечнем УМК; |
| печатные пособия | наборы предметных картинок;  наборы сюжетных картинок по отдельным темам; |
| учебно-практическое оборудование | * Перекладина гимнастическая (пристеночная) * Стенка гимнастическая * Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) * Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий, теннисный), баскетбольные, волейбольные, футбольные * Палка гимнастическая   Скакалка детская  - Мат гимнастический  - Гимнастический подкидной мостик  - Кегли  - Обруч пластиковый детский  - Разметка для прыжков в высоту  - Флажки: стартовые  - Рулетка измерительная  - Прыжковая яма  - Лыжи детские (с креплениями и палками)  - Щит баскетбольный тренировочный (территория школы)  - Сетка волейбольная (территория школы)  - Набор для игры «Бочча»  - Набор для игры в бадминтон   * - Набор для игры в напольный баскетбол |
| технические средства обучения /интерактивные средства | телевизор/экран  персональный компьютер /ноутбук, планшет/ с программным обеспечением; видеосюжеты и мультфильмы, в соответствии с тематикой урока;  обучающие видеоматериалы; презентации;  образовательные платформы, рекомендованные к использованию в образовательном процессе |