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»**

**4 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» 4 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 4 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 все изученные 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 4 классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | **Контрольные работы (количество)** |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 42 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 46 | - |
| 4. | Лыжная подготовка | 12 | - |
| 5. | Игры | 2 | - |
| **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 4 класса на 2023-2024 уч.год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание** | **Кол- во часов** |
| **ГИМНАСТИКА - 9 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 | Строевые упражнения | закрепить умение сдавать рапорт;  продолжать обучать повороту кругом на месте; закрепить навыки расчета на «первый — второй»; повторить перестроение из одной шеренги в две и наоборот. | 2 |
| 5-6 | Упражнения по перестроению в колонне | обучить перестроению из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом;  перестроению в две шеренги; повторить упражнения без предметов | 2 |
| 7 | ОРУ без предметов. | закрепить навыки выполнения ОРУ с различным положением и движениями рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении;  учить сочетать движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. | 1 |
| 8-9 | ОРУ и КРУ с предметами | выполнять дыхательные упражнения и упражнения для  формирования правильной осанки;  закреплять навыки перестроения по команде;  повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами | 2 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 26 Ч.** | | | |
| 10 | Ходьба в быстром темпе | закреплять упражнения в перестроении;  повторить упражнения в ходьбе с различной скоростью и направлении; обучить ходьбе наперегонки | 1 |
| 11­-12 | Бег | закрепить навыки ходьбы с высоким подниманием бедра и в приседе; познакомить с понятием «низкий старт»;  обучить быстрому бегу на месте до 10 с. | 2 |
| 13­-14 | Челночный бег (3x10 м). | повторить упражнения, сочетающие различные виды ходьбы; закрепить навыки изменения направления движения по команде; повторить беговые упражнения в беге с низкого старта;  провести челночный бег 3х10 м | 2 |
| 15 | Бег на дистанцию30 м с низкого старта | повторить ОРУ без предметов;  закреплять беговые навыки с изменением скорости и направления движения;  провести бег с преодолением небольших препятствий на отрезке30 м. | 1 |
| 16 | Беговые эстафеты | повторить навыки перестроения в колонну с поворотом; повторить комплексы упражнений с флажками, обручами, большими и малыми мячами;  познакомить с понятием *эстафета* (круговая); провести круговую эстафету (расстояние 5—15 м) | 1 |
| 17­-18 | Метание мяча в цель | научить детей выполнять упражнения без предмета с различными положениями рук, ног, головы; | 2 |
| 19 | Обучение метанию на дальность с разбега | повторить комплексы упражнений со скакалками, набивными мячами;  закреплять навыки бросания и ловли мяча в парах, движении; провести беговые упражнения с использованием высокого старта;  разучить технологию метания малого мяча с разбега | 1 |
| 20 | Метание малого мяча на дальность | Закрепить навыки передачи мяча друг другу в построениях, в парах, в движении;  провести ОРУ на развитие силовых качеств;  провести игры с мячами «Кто дальше» (метание на дальность, ширина коридора — 10—15 м) | 1 |
| 21- 22 | Круговая тренировка | повторить ОРУ без предметов и с предметами в движении; закрепить понятие «круговая тренировка» на основе практического повторения | 2 |
| 23 | Контрольный урок по  метанию | Разучить упражнения с гимнастическими палками;  закрепить навыки перестроения из колонны по одному в колонну по трое; принять нормативы по метанию в вертикальную цель;  малого мяча на дальность | 1 |
| 24 | Игры на свежем воздухе | Игры на свежем воздухе, соблюдение правил технике безопасности | 1 |
| 25-26 | ОРУ в движении .ПТБ | повторить повороты на месте налево, направо; повторить бег с высокого старта;  закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, в приседе; провести игру «Прыжки по кочкам» | 2 |
| 27- 28 | Прыжки в высоту способом перешагивания | закрепить навыки бега с препятствиями;  повторить упражнения в перешагивании, подлезании через гимнастическую скамейку;  закрепить умения прыгать с ноги на ногу до 20 см  использованием препятствий;  приступить к разучиванию прыжков в высоту способом  *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). | 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; | 1 |
| 30­-31 | Обучение прыжку в длину с разбега | повторить ОРУ без предметов;  приступить к выполнению прыжка в длину с 3—5 шагов, уточнить технику прыжка с разбега в длину;  обучать прыжкам в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат | 2 |
| 32­-34-35 | Опорный прыжок через козла | закрепить навыки ходьбы в разных направлениях, с изменением скорости, с наращиванием скорости;  повторить прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из положения приседа; продолжать практически изучать опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись | 3 |
| 36 | Контрольный урок «Прыжки». | закрепить навыки ходьбы в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени; провести игру «Прыжки по кочкам», «Мячики»;  провести зачет по сдаче нормативов прыжков в длину с разбега  и опорного прыжка через козла | 1 |
| **ГИМНАСТИКА - 13 Ч.** | | | |
| 37-38 | Обучение кувырку назад | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);  повторить технику кувырка вперед;  познакомить учащихся с выполнением кувырка назад с помощью учителя | 2 |
| 39-40-41 | Элементы гимнастики | закрепить умения выполнять повороты и движения по команде учителя;  повторить упражнения на формирование осанки; повторить игру «Салки»;  практически закрепить кувырок назад, комбинацию из кувырков; учить выполнять «мостик» с помощью учителя | 3 |
| 42-43-44 | Лазанье | повторить и закрепить навыки ориентировки в пространстве (выполнение строевых команд);  закрепить элементы акробатики;  упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом | 3 |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке | Лазанье по гимнастической стенке произвольным способом. | 1 |
| 46-47-48-49 | Игры на свежем воздухе | выполнять дыхательные упражнения и упражнения для  формирования правильной осанки;  закреплять навыки перестроения по команде;  повторить знакомые комплексы ОРУ | 4 |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА - 12 Ч.** | | | |
| 50 | Вводное занятие по лыжной подготовке | Продолжить обучение построению на лыжах. Выполнять ранее изученные команды учителя;  выполнять передвижение на лыжах скользящим шагом | 1 |
| 51-52 | 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 |
| 53-54 | Передвижение скользящим шагом | Продолжать закреплять навыки передвижения скользящим шагом по учебной лыжне в колонне по одному | 2 |
| 55 | Подъем ступающим шагом на склон | Продолжать обучение подъему ступающим шагом и лесенкой наискось на склон. | 1 |
| 56 | Спуск с горки в основной стойке. | Повторить обучение подъему на горку изученными способами;  Обучать занимать и удерживать основную стойку при спуске | 1 |
| 57-58 | Закрепление навыков лыжной подготовки | Веселые старты на лыжах | 2 |
| 59 | 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 |
| 60-61 | Игры зимой.  Веселые старты | Дети катаются на санках и играют в игры «Снежки». | 2 |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ - 2 Ч.** | | | |
| 62-63 | Игры на свежем воздухе | Игры с бегом и прыжками «Пустое место», «Бездомный заяц», «Два Мороза»;  Игры на пространственную ориентировку с использованием лыж | 2 |
| **Гимнастика-20 ч.** | | | |
| 64-65 | Гимнастические упражнения с мячом | Повторить ОРУ и КРУ с предметами: комплексы упражнений с большими и малыми мячами, с набивными мячами | 2 |
| 66 | Упражнения со скакалкой | Разучить комплексы упражнений со скакалками; развивать умение выполнять упражнения в заданном ритме, амплитудой | 1 |
| 67 | 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 |
| 68 | Упоры | Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле | 1 |
| 69 | 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) | 1 |
| 70 | Сдача контрольного норматива | Оценить выполнение кувырка с перекатом | 1 |
| 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 | 1 |
| 72 | 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 | 1 |
| 73 | Строевые упражнения | Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. | 1 |
| 74 | 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). | 1 |
| 75 | 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; | 1 |
| 76 | 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 | 1 |
| 77 | 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. | 1 |
| 78 | 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 | 1 |
| 79 | 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. | 1 |
| 80 | Челночный бег | Челночный бег (3\*5 м). Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)  закрепить навыки метания на дальность при проведении игры «Кто дальше бросит?» | 1 |
| 81 | 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 | 1 |
| 82-83 | 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 |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА - 20 Ч.** | | | |
| 84-85 | Ходьба и 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.  Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы | 2 |
| 86-87 | Бег с низкого старта | Закреплять у детей умение бегать в различном темпе; повторить перестроение в 2 колонны;  выполнение прыжков в длину; повторить бегу с низкого старта | 2 |
| 88-89 | Прыжок в длину с  разбега | выполнять прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.  бег с чередованием;  выполнять прыжок в глубину из положения приседа; закрепить умения выполнять прыжок в длину с разбега | 2 |
| 90-91 | Бег 1000м | формировать скоростно-силовую выносливость;  Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Учащиеся специальной группы выполняют ходьбу | 2 |
| 92-93 | Метание мяча в цель | Бег 100м на максимальной скорости;  Работа в парах с мячами в движении;  Броски мячей в цель на стене, в баскетбольный щит и на дальность, ширина коридора — 10—15 м | 2 |
| 94-95 | Пионербол | Упражнения с мячами (ловля с отскока) Знакомство с правилами игры;  Упражнения в перекидывании через сетку и ловле мяча | 2 |
| 96-97 | Круговая тренировка | Закрепление легкоатлетических умений в процессе смены видов деятельности: упражнения с мячами, скакалками, прыжки, бег; пионербол | 2 |
| 98-99 | Контрольный урок «Легкая атлетика» | Сдача контрольных нормативов, предусмотренных программой по физической культуре | 2 |
| 100-101-102 | Игры на свежем воздухе. | Разучивание правил игры «Хали-хало». Проведение игры | 3 |
| **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 | Строевые упражнения | 2 |  |  |
| 4 | 5-6 | Упражнения по перестроению в колонне | 2 |  |  |
| 5 | 7 | ОРУ без предметов. | 1 |  |  |
| 6 | 8-9 | ОРУ и КРУ с предметами | 2 |  |  |
| 7 | 1 | Ходьба в быстром темпе | 1 |  |  |
| 8 | 2-3 | Бег | 2 |  |  |
| 9 | 4-5 | Челночный бег (3x10 м). | 2 |  |  |
| 10 | 6 | Бег на дистанцию30 м с низкого старта | 1 |  |  |
| 11 | 7 | Беговые эстафеты | 1 |  |  |
| 12 | 8-9 | Метание в цель | 2 |  |  |
| 13 | 10 | Обучение метанию на дальность с разбега | 1 |  |  |
| 14 | 11 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |
| 15 | 12-13 | Круговая тренировка | 2 |  |  |
| 16 | 14 | Контрольный урок по  метанию | 1 |  |  |
| 17 | 15 | Игры на свежем воздухе | 1 |  |  |
| 18 | 16-17 | ОРУ в движен и и .ПТБ | 2 |  |  |
| 19 | 18-19 | Прыжки в высоту способом перешагивания | 2 |  |  |
| 20 | 20 | Повторение прыжков с места | 1 |  |  |
| 21 | 21-22 | Обучение прыжку в длину с разбега | 2 |  |  |
| 22 | 23-24-25 | Опорный прыжок через козла | 3 |  |  |
| 23 | 26 | Контрольный урок «Прыжки». | 1 |  |  |
| 24 | 1-2 | Обучение кувырку назад | 2 |  |  |
| 25 | 3-4-5 | Элементы гимнастики | 3 |  |  |
| 26 | 6-7-8 | Лазанье | 3 |  |  |
| 27 | 9 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 28 | 10-11-12-13 | Игры на свежем воздухе | 4 |  |  |
| 29 | 1 | Вводное занятие по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 30 | 2-3 | Построение на лыжах. Выполнение строевых команд Передвижение ступающим шагом | 2 |  |  |
| 31 | 4-5 | Передвижение скользящим шагом | 2 |  |  |
| 32 | 6 | Подъем ступающим шагом на склон | 1 |  |  |
| 33 | 7 | Спуск с горки в основной стойке. | 1 |  |  |
| 34 | 8-9 | Закрепление навыков лыжной подготовки | 2 |  |  |
| 35 | 10 | Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке | 1 |  |  |
| 36 | 11-12 | Игры зимой. Веселые старты | 2 |  |  |
| 37 | 1-2 | Игры на свежем воздухе | 2 |  |  |
| 38 | 1-2 | Гимнастические упражнения с мячом | 2 |  |  |
| 39 | 3 | Упражнения со скакалкой | 1 |  |  |
| 40 | 4 | Висы | 1 |  |  |
| 41 | 5 | Упоры | 1 |  |  |
| 42 | 6 | Разучивание акробатических упражнений. Группировка | 1 |  |  |
| 43 | 7 | Сдача контрольного норматива | 1 |  |  |
| 44 | 8 | Лазание по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| 45 | 9 | ОРУ на равновесие | 1 |  |  |
| 46 | 10 | Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 47 | 11 | Ходьба с изменением положений рук, ног | 1 |  |  |
| 48 | 12 | ОРУ с мячами. | 1 |  |  |
| 49 | 13 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 50 | 14 | Бег с чередованием | 1 |  |  |
| 51 | 15 | Бег с высокого старта | 1 |  |  |
| 52 | 16 | Бег на скорость | 1 |  |  |
| 53 | 17 | Челночный бег | 1 |  |  |
| 54 | 18 | Эстафеты  легкоатлетические | 1 |  |  |
| 55 | 19-20 | ОРУ на равновесие | 2 |  |  |
| 56 | 1-2 | Ходьба и бег с чередованием | 2 |  |  |
| 57 | 3-4 | Бег с низкого старта | 2 |  |  |
| 58 | 5-6 | Прыжок в длину с  разбега | 2 |  |  |
| 59 | 7-8 | Бег 1000м | 2 |  |  |
| 60 | 9-10 | Метание мяча в цель | 2 |  |  |
| 61 | 11-12 | Пионербол | 2 |  |  |
| 62 | 13-14 | Круговая тренировка | 2 |  |  |
| 63 | 15-16 | Контрольный урок «Легкая атлетика» | 2 |  |  |
| 64 | 17-18-19 | Игры на свежем воздухе. | 3 |  |  |

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 | Канат для лазанья   * 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 |