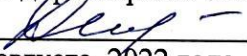


Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат №13»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласованно
Зам. директора по УВР
 О.В. Демина
29 августа 2022 года



Т.В. Щербакова
Пр.67-о/д от 30 августа 2022 года

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

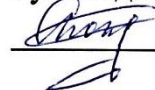
Учитель: Пермяков Евгений Фёдорович

Классы: 3Г

Рассмотрено на заседании МО:
протокол №1

от «26» августа 2022г.

Руководитель МО



С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год
г. Екатеринбург

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 класса на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих, вариант 2.3), с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей слабослышащих обучающихся с глубоким недоразвитием речи и нарушением интеллекта.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура как учебный предмет начальной школьной подготовки предполагает освоение слабослышащими и позднооглохшими обучающимися третьеклассниками с интеллектуальными нарушениями системы простейших двигательных координаций, физических качеств и умений; формирование положительной мотивации к учению, стимулирование речевой активности детей в условиях совместной спортивной, учебно-игровой деятельности; формирование элементарных представлений о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

Программа обеспечивает достижение слабослышащими учащимися с интеллектуальными нарушениями следующих *личностных, предметных результатов и базовых учебных действий*.

Личностные результаты обучения:

- включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- формирование мотивации к обучению; развитие адекватных представлений о необходимых навыках жизнеобеспечения; овладение простейшими умениями и навыками, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве спортивного зала и назначении спортивного инвентаря);
- владение навыками коммуникации, коллективного действия в команде.
- формирование готовности к вхождению обучающегося в социальную среду, знание элементарных теоретических сведений по физической культуре;
- развитие положительных свойств и морально-волевых качеств, а также навыков спортивного поведения;

Предметные результаты обучения:

- накопление и систематизация первоначальных представлений о физической культуре и спортивных играх, о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;
- овладение умениями правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- овладение обучающимися посильными двигательными и коммуникативно-речевыми умениями для успешного взаимодействия в команде;
- сформированность умения использовать дактильную и, при необходимости, жестовую речь;
- знакомство с правилами поведения в школе, на уроке физической культуры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знакомство с простейшими правилами безопасности при участии в спортивных играх и на занятиях физкультурой.

Базовые учебные действия:

1) *Регулятивные учебные действия:*

- входить и выходить из спортивного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадки; уметь пользоваться спортивным инвентарем;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из зала; выполнять команды и указания учителя);
- работать в команде; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- передвигаться по школе, находить свой класс, спортивный зал, комнату отдыха и другие необходимые помещения;

2) *Познавательные учебные действия:*

- наблюдать за выполнением упражнений учителем и повторять их;
- работать со спортивным инвентарем (малые и большие мячи, флажки, обручи);
- различать направления движения и менять их по сигналу учителя;
- знать названия спортивных игр и правила участия в них;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

3) *Коммуникативные учебные действия:*

- активно использовать речевые средства (устно-дактильную форму речи, элементарные жесты) для решения проблем общения и взаимодействия в спортзале и на спортивной площадке;
- взаимодействовать с одноклассниками в командных, спортивных играх;
- понимать команды учителя и отвечать на простейшие вопросы;
- обращаться за помощью и принимать помощь со стороны учителя, со стороны сверстников (под контролем учителя).

Контрольно - оценочные материалы

Урок физической культуры для слабослышащих учащихся с нарушениями интеллекта обладает особенностями, обусловленными их возрастными возможностями, наличием основного дефекта и сопутствующих заболеваний, содержанием учебных задач, материально– технической базой, что определяет характер контрольно - оценочных материалов.

I триместр

№ п/п	<i>Основные умения и навыки учащегося</i>	<i>Баллы</i>
1	Выполняет правила поведения в спортивном зале.	0-2 3-4 5-7 8-10
2	Общается и взаимодействует в игровой деятельности.	0-2 3-4 5-7 8-10
3	Выполняет упражнения по формированию правильной осанки.	0-2 3-4 5-7 8-10
4	Выполняет упражнения с мячом (понимает, подбрасывает, перекатывает и т.д).	0-2 3-4 5-7 8-10
5	Переходит с ходьбы на бег и наоборот.	0-2 3-4 5-7 8-10
6	Перестраивается в ряд, колонну, круг, шеренгу. Выполняет команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!».	0-2 3-4 5-7 8-10
7	Выполняет упражнения по лазанию, подлезанию и перелезанию.	0-2 3-4 5-7 8-10
8	Выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	0-2 3-4 5-7 8-10
9	Выполняет упражнения на дыхание и расслабление.	0-2 3-4 5-7 8-10
10	Выполняет задания по словесной инструкции учителя.	0-2 3-4 5-7 8-10

II триместр

№ п/п	<i>Основные умения и навыки учащегося</i>	<i>Баллы</i>
1	Перестраивается в ряд, колонну, круг, шеренгу. Выполняет команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!»,	0-2 3-4 5-7 8-10

	«Налево!».	
2	Общается и взаимодействует в игровой деятельности.	0-2 3-4 5-7 8-10
3	Выполняет упражнения по лазанию, подлезанию и перелезанию.	0-2 3-4 5-7 8-10
4	Умеет чередовать быстрые и медленные движения, ходьбу и бег, согласно инструкции учителя.	0-2 3-4 5-7 8-10
5	Выполняет прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в длину и высоту.	0-2 3-4 5-7 8-10
6	Выполняет упражнения с мячом (понимает, подбрасывает, перекатывает, ловит и т.д).	0-2 3-4 5-7 8-10
7	Выполняет упражнения на равновесие.	0-2 3-4 5-7 8-10
8	Выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	0-2 3-4 5-7 8-10
9	Играет в подвижные игры.	0-2 3-4 5-7 8-10
10	Выполняет команды, перестраивается, делает повороты.	0-2 3-4 5-7 8-10
12	Выполняет упражнения с мячом (понимает, подбрасывает, перекатывает, ловит и т.д).	0-2 3-4 5-7 8-10
13	Выполняет упражнения на равновесие.	0-2 3-4 5-7 8-10
14	Умеет чередовать быстрые и медленные движения, ходьбу и бег, согласно инструкции учителя.	0-2 3-4 5-7 8-10
15	Выполняет наклоны, приседания, поднимания ног, рук; выполняет самостоятельно 3-4 общеразвивающих упражнения.	0-2 3-4 5-7 8-10
16	Знает правила простых игр. Играет в подвижные игры.	0-2 3-4 5-7 8-10
17	Выполняет упражнения для формирования правильной осанки.	0-2 3-4 5-7 8-10
18	Выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	0-2 3-4 5-7 8-10
19	Висит на канате с помощью рук и ног на узле.	0-2 3-4 5-7 8-10
20	Прыгает на двух ногах с продвижением до отмеченной черты. Слышит сигнал и меняет направление движения.	0-2 3-4 5-7 8-10
21	Лазает вверх и вниз по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке (самостоятельно, с поддержкой учителя). Подлезает под препятствие и перелезает через него.	0-2 3-4 5-7 8-10
22	Выполняет задания по словесной инструкции учителя.	0-2 3-4 5-7 8-10

III триместр

№ п/п	<i>Основные умения и навыки учащегося</i>	<i>Баллы</i>
1	Выполняет команды, перестраивается, делает повороты.	0-2 3-4 5-7 8-10
2	Общается и взаимодействует в игровой деятельности со сверстниками.	0-2 3-4 5-7 8-10
3	Умеет чередовать быстрые и медленные движения, ходьбу и бег, согласно инструкции учителя.	0-2 3-4 5-7 8-10
4	Умеет попадать в цель мячом.	0-2 3-4 5-7 8-10
5	Прыгает на двух ногах с продвижением до отмеченной черты, с ноги на ногу, в длину, в высоту.	0-2 3-4 5-7 8-10
6	Выполняет упражнения с мячом (понимает, подбрасывает, перекатывает, ловит и т.д).	0-2 3-4 5-7 8-10
7	Понимает и выполняет требования эстафеты.	0-2 3-4 5-7 8-10
8	Выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и	0-2 3-4 5-7 8-10

	без предметов.	
9	Участвует в подвижных играх на свежем воздухе. Правильно выполняет команды учителя.	0-2 3-4 5-7 8-10

Приобретенные умения и навыки ученика с нарушением слуха и интеллекта оцениваются учителем в средних баллах по итогам работы в четверти (от 0 до 10). *Учитель обводит нужный балл в соответствии с уровнем выполнения учеником вышеперечисленных упражнений и заданий.*

0-2 балла – *низкий* уровень развития двигательных навыков и умений, что соответствует безоценочному результату (зачтено).

3-4 балла – *ниже среднего* уровень развития двигательных навыков и умений – «удовлетворительно»;

5-7 баллов - *средний* уровень развития двигательных навыков и умений – «хорошо»;

8-10 баллов – *выше среднего* уровень развития двигательных навыков и умений – «отлично».

Содержание программы

На уроки физической культуры в 3 классе отводится 68 часов в год (34 учебные недели по 2 часа в неделю).

Содержание программы структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

Физическая нагрузка для учащихся с нарушением слуха и интеллекта регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. Включенные в программу подвижные игры развивают физические качества детей, их внимание, память, совершенствуют последовательность движений, а также координируют их в выборе пространственных и временных ориентиров. Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода необходимо и целесообразно делить класс на группы с учетом их слуховых, интеллектуальных и двигательных особенностей. Занятия по физической культуре со слабослышащими и позднооглохшими учениками с нарушением интеллекта сопровождаются речевыми инструкциями, используется обиходный словарь с краткими, четкими речевыми конструкциями, которые носят сопроводительную форму и используются для организации физической деятельности данного контингента школьников.

Коррекционная направленность обучения слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями обеспечивается реализацией следующих условий организации учебного процесса:

- 1) формирование познавательных интересов; сообщение доступных теоретических сведений о физической культуре, а также формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
- 2) ориентация педагогического процесса на учет всех сторон личности слабослышащего ребенка с нарушением интеллекта, коррекцию наиболее важных психических функций, их качеств и свойств с опорой на первоначальные умения и навыки в сфере физической подготовки;

- 3) преодоление речевого недоразвития посредством накопления и систематизации элементарных речевых конструкций и представлений у слабослышащих и позднооглохших детей с интеллектуальными нарушениями о начальной физической подготовке и элементах здорового образа жизни;
- 4) учёт индивидуальных и характерологических особенностей детей, а также коррекция имеющихся у них нарушений психофизического развития с помощью адекватного применения допустимой физической нагрузки;
- 5) привлечение наглядно-действенных средств и приёмов, способствующих формированию представлений о физической культуре и здоровом образе жизни, которые не требуют использования сложных словесных способов обозначения;
- 6) поддержка интереса к учебе, выработка положительной мотивации, формирование уважительного отношения к физической культуре и спорту.

В третьем классе на уроках физкультуры обязательно должны быть следующие разделы: гимнастика (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами и без), легкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание), игры. Базовые элементы этих разделов могут быть представлены следующим образом:

1. *Основы знаний о физической культуре. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.* Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.
2. *Гимнастика.* Основная стойка. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.
3. *Строевые упражнения.* Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Повороты на месте, направо, налево. Выполнение команд «Направо!», «Налево!». Поворот под счет «Раз», «Два».
4. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Наклоны, приседания с различными положениями рук. Упражнения для формирования правильной осанки. Принятие правильной осанки в различных исходных положениях. Поднимание на носки
5. *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.* Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
6. Элементы акробатических упражнений. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.
7. *Лазанье.* Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
8. *Висы.* Упор в положении присев и лежа на матах.
9. *Равновесие.* Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3-4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении. Упражнения на равновесие (на одной ноге, ноги в стороны, руки в стороны, нога назад, руки вверх, ходьба по гимнастической скамейке при поддержке учителя).

10. *Ходьба (5 часов).* Ходьба по заданным направлениям в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

11. *Бег.* Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений до 2 минут. Бег на месте 5-8 секунд. Перебежки группами по одному. Чередование бега с ходьбой до 100 м (30 м – бег, 20 – ходьба). Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.

12. *Прыжки.* Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 метров. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

13. *Метание.* Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой рукой. Метание теннисного мяча с места на дальность.

14. Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 5 минут, чередование бега и ходьбы.

15. *Коррекционные упражнения* (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.

16. *Игры. Коррекционные игры:* «Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещенные движения». *Подвижные игры:* Игры с бегом и прыжками: «Гуси – лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Белые медведи», «К своим флажкам», «Точный прыжок». *Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Зоркий глаз», «Слушай сигнал». и др.

Самостоятельные занятия во внеурочное время предполагают: ходьбу с правильной осанкой, движение в колонне, шеренге, в паре, упражнения с предметами (флажками, обручем, малыми и большими мячами), выполнение индивидуальных игровых и общеразвивающих упражнений. Спортивные мероприятия: «Веселые старты», «Выше, быстрее, сильнее» и др.

Формы организации учебных занятий

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, интегрированных уроков, уроков с коррекционными и подвижными играми, контрольных уроков. Используется *фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.*

Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

Речевой материал по предмету физическая культура

Я выполнял(а) распорядок дня. Я делаю утреннюю зарядку. Я сегодня сделал(а) утреннюю зарядку и т.п. Мы построились в линейку. Пара, ряд, круг, шеренга. Равняйся, смирно. Встань в шеренгу.

Смирно! Вольно! Шагом марш! На месте! Равняйся! Стой!

Прыжки в длину (в высоту) с разбега. Я буду прыгать первым (вторым,...). Соревнования по метанию мяча/легкой атлетике. Я метнул(а) мяч дальше/ближе/также. Наша команда – победители. Будем играть в

Ползание. Лазание. Прямая. Направление. Гимнастическая стенка. Препятствие. Гимнастическая скамейка. Игры. Санки. Горки. Лыжи. Прыжки. Подскоки. Сигнал. Разбег. Катание. Бросание. Ловля. Мяч. Дуга. . Мяч. Игра, Движение. Точность. Подбрасывание. Перебрасывание. Перекатывание. Поднимание. Ходьба: руки - вперед, вверх, с хлопками.

Бег. Ходьба. Направление. Сигнал. Правильная осанка. Медленный бег, повторный бег. Прямолинейный бег.

Прыжки. Подскоки. Сигнал. Вперед. Назад. Вправо. Влево. Вверх. Разбег.

Метание, мяч, цель, игра. Подбрасывание, перебрасывание, поднимание, перекатывание мяча. Круговые движения с мячом.

Лазание. Подлезание. Перелезание. Висы. Упор.

Примерное тематическое планирование (68 часов)

I триместр -21 час

№ п/п (часы)	Тема	Понятия	Характеристика деятельности обучающихся	Календарные сроки
1 (1 час)	Техника безопасности по легкой атлетике. Значение физических упражнений Физическая нагрузка и отдых. Правильная осанка.	Физическая нагрузка, отдых. Правильная осанка, правильное дыхание, ходьба, бег, метание, прыжки..	Выполнять упражнения для формирования правильной осанки. Правильно дышать во время занятий физическими упражнениями. Учиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.	1.09
2 3 (2 часа)	Бег из различных исходных положений, бег наперегонки до 30 м. Упражнения для коррекции плоскостопия. Подвижные игры.	Бег медленный, быстрый; ходьба. Подвижные игры.	Менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Знать виды исходных положений. Планировать свои действия при выполнении бега	05.09 8.09
4 5 (2 часа)	Построение и перестроение. Построение в шеренгу. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!».	Построение, перестроение. Шеренга. Команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!».	Правильно выполнять команды учителя. Уметь перестраиваться в шеренгу. Учиться выполнять упражнения в паре. Делать повороты туловища и головы вправо и влево. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игры «Веселая эстафета».	12.09 15.09

	Расчет по – порядку.			
6 7 8 9 (4 часа)	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук и другими движениями..	Ходьба. Равновесие. Направление. Движение. Упражнение.	Уметь ходить за учителем, выполняя его команды. Различать направление движения. Сохранять равновесие при движении по прямой. Правильно дышать при выполнении упражнений. Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	19.09 22.09 26.09 29.09
10 11 12 13 (4 часа)	Бег (медленный, повторный, с высоким подниманием бедр). Ходьба. Чередование бега с ходьбой. Подвижные игры.	Бег. Направление. Сигнал. Перебежки группами по одному.	Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды. Различать направление движения. Слышать сигнал и менять направление движения. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Белые медведи», «К своим флажкам», «Через кочки и пенечки».	03.10 06.10 17.10 20.10
14 15 16 17 (4 часа)	Прыжки (с ноги на ногу, в высоту). Прыжки в длину с разбега.	Прыжки. Подскоки. Сигнал. Разбег.	Уметь подсакивать на месте совместно с учителем, держась за руки. Прыгать с ноги на ногу. Прыгать с разбега. Слышать сигнал и менять направление движения. Уметь прыгать в длину с разбега. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр: «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	24.10 27.10 31.10 03.11
18 19 20 21 (4 часов)	Катание, бросание, ловля мяча (прокатывать мяч двумя руками учителю, под дугу, между предметами, ловля мяча). Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой рукой и левой	Катание. Бросание. Ловля. Мяч. Дуга. . Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов).	Прокатывать мяч двумя руками учителю. Прокатывать мяч под дугу. Прокатывать мяч между предметами. Ловить мяч. Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит».	07.11 10.11 14.11 17.11

	рукой.			
	Упражнения с мячом. Развитие точности движений. Подвижные игры.	Мяч. Игра, Движение. Точность. Подбрасывание. Перебрасывание. Перекатывание. Поднимание.	Подбрасывать мяч двумя руками и ловить его. Ударять мяч об пол и ловить его. Перебрасывать мяч по кругу, влево, вправо. Поднимать мяч вверх, вперед, за голову. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игры.	

II триместр - 22 часа

№ п/п (часы)	Тема	Понятия	Характеристика деятельности обучающихся	Календарные сроки
1 2 3 (3 часа)	Основная стойка. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Упражнения без предметов.	Основная стойка. Скорость, ритм, темп. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для формирования правильной осанки.	Выполнять дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Выполнять упражнения на расслабление мышц. Выполнять наклон вперед, маховые движения расслабленными движениями вперед, назад, в стороны.	28.11 01.12 05.12
4 5 6 (3 часа)	Построение и перестроение (в ряд, парами, в колонну, друг за другом, в шеренгу, в круг).	Построение и перестроение. Пара, ряд, круг, колонна, шеренга. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов).	Правильно выполнять команды учителя. Уметь перестраиваться в ряд, колонну, круг, шеренгу. Учиться выполнять упражнения в паре. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игры «Веселая эстафета».	8.12 12.12 15.12
7 8 9 (3 часа)	Ходьба с выполнением упражнений для рук, в чередовании с другими движениями	Ходьба. Равновесие. Направление. Шаг. Бег. Ходьба с упражнениями для рук: со сменой положения рук - вперед, вверх, с хлопками.	Различать направление движения. Сохранять равновесие при движении по прямой. Различать ходьбу и бег. Уметь чередовать быстрые и медленные движения, менять положение рук, чередовать ходьбу и бег, согласно инструкции учителя.	19.12 22.12 09.01

	ми (медленная, средняя, быстрая).			
10 11 12 (3 часа)	Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Бег прямолинейный. Бег на месте.	Бег. Ходьба. Направление. Сигнал. Правильная осанка. Медленный бег, повторный бег. Прямолинейный бег.	Уметь бегать в заданном направлении. Различать направление движения. Слышать сигнал и менять направление движения. Сохранять правильную осанку при ходьбе и беге. Уметь бегать медленно, прямо, на скорость.	12.01 16.01 19.01
13 14 15 (3 часа)	Прыжки (с ноги на ногу, на одной ноге, в высоту). Прыжки в длину с разбега.	Прыжки. Подскоки. Сигнал. Вперед. Назад. Вправо. Влево. Вверх. Разбег.	Прыгать с ноги на ногу, на одной ноге, в высоту. Слышать сигнал и менять направление движения. Уметь прыгать с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	23.01 26.01 30.01
16 17 18 (3 часа)	Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. Развитие силы мышц рук. Упражнения с малыми, большими и набивными мячами.	Метание, мяч, цель, игра. Подбрасывание, перебрасывание, поднимание, перекачивание мяча. Круговые движения с мячом.	Подбрасывать мяч двумя руками и ловить его. Перебрасывать мяч по кругу влево и вправо. Ударять мячом об пол правой и левой рукой поочередно. Выполнять круговые движения с набивным мячом: поднимать мяч вверх, вперед, за голову. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель», «Зоркий глаз», «Гонка мячей по кругу».	02.02 06.02 09.02
19 20	Лазание по	Лазание. Подлезание.	Уметь лазать по гимнастической стенке вверх-вниз. Подлезать под стул, перелезать	13.02 16.02

(2 часа)	гимнастической стенке вверх – вниз. Подлезание под препятствие. Перелезание через препятствие (высота 30-40 см). Висы. Упор в положении и присев и лежа на матах. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Перелезание. Висы. Упор. Игры. Общеразвивающие упражнения.	через препятствие. Уметь висеть на гимнастической стенке (с поддержкой учителя). Висеть на канате с помощью рук и ног на узле (с поддержкой учителя). Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками в ходе игр «Шишки, желуди, орехи», «Слушай сигнал».	
----------	---	--	---	--

III триместр - 24 часа

№п/п (часы)	Тема	Понятия	Характеристика деятельности обучающихся	Календарные сроки
1 2 (2 часа)	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 2 минут, чередование бега и ходьбы. Бег на скорость до 30м. Повторный, быстрый бег на месте (5-8 секунд).	Бег, кроссовая подготовка. Ходьба. Высокий старт. Ходьба с выполнением упражнений.	Уметь бегать в заданном направлении. Различать направление движения. Слышать сигнал и менять направление движения. Сохранять правильную осанку при ходьбе и беге. Уметь бегать медленно, прямо, на скорость. Уметь выполнять высокий старт. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками в ходе игр «Белые медведи», «К своим флажкам».	27.02 02.03
3 4 5 (3 часа)	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	Перестроение. Повороты. Ходьба. Прыжки. Равновесие.	Перестраиваться из круга в квадрат. Ходить до различных ориентиров. Выполнять повороты направо, налево с закрытыми глазами. Сгибать и	6.03 09.03 13.03

	и точности движений. Перестроение. Повороты. Ходьба. Прыжки.	Бег. Точность.	разгибать туловище лежа. Уметь маршировать. Доброжелательно взаимодействовать с другими участниками. Приобретать навыки работы в команде.	
6 7 8 (3 часа)	Прыжки (с ноги на ногу, на одной ноге, в высоту). Прыжки в длину с разбега. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Подвижные игры.	Прыжки. Подскоки. Сигнал. Вперед. Назад. Вправо. Влево. Вверх.	Прыгать на двух ногах с продвижением до отмеченной черты. Слышать сигнал и менять направление движения. Уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыгать с ноги на ногу, на одной ноге, в высоту. Уметь прыгать с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Точный прыжок», «Воробы и кошка», «Лягушки и цапля».	16.03 20.03 23.03
9 10 11 12 13 14 (6 часов)	Бег (медленный бег с сохранением правильной осанки). Бег (прямолинейный, на месте, повторный, с подниманием бедра). Подвижные игры.	Бег. Направление. Медленно. Быстро. Ходьба. Правильная осанка. Подвижные игры.	Уметь бегать в заданном направлении. Различать направление движения. Слышать сигнал и менять направление движения. Сохранять правильную осанку при ходьбе и беге. Уметь бегать медленно, прямо, на скорость. Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками в ходе игр «Белые медведи», «К своим флажкам».	27.03 30.03 3.04 6.04 17.04 20.04
15 16 (2 часа)	Ходьба с выполнением упражнения для рук, в чередовании с другими движениями (медленная, средняя, быстрая).	Ходьба. Равновесие. Направление. Шаг. Бег. Ходьба с упражнениями для рук: со сменой положения рук - вперед, вверх, с хлопками.	Различать направление движения. Сохранять равновесие при движении по прямой. Различать ходьбу и бег. Уметь чередовать быстрые и медленные движения, менять положение рук, чередовать ходьбу и бег, согласно инструкции учителя.	24.04 27.04
17 18 (2 часа)	Лазание и ползание. Лазание по гимнастической стенке вверх – вниз. Подлезание	Ползание. Лазание. Перелезание. Подлезание. Прямая. Направление.	Уметь лазать по гимнастической стенке вверх-вниз. Подлезать под стул, перелезать через препятствие. Уметь висеть на гимнастической стенке (с	04.05 11.05

	под препятствие. Перелезание через препятствие (высота 30-40 см). Висы. Упор в положении присев и лежа на матах. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Гимнастическая стенка. Лестница.	поддержкой учителя). Висеть на канате с помощью рук и ног на узле (с поддержкой учителя). Уметь висеть на гимнастической стенке (с поддержкой учителя). Лазать вверх и вниз по гимнастической стенке (с поддержкой учителя). Перелезать сквозь гимнастические обручи (3 - 4 обруча). Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками в ходе игр «Шишки, желуди, орехи», «Слушай сигнал».	
19 20 21 (3 часа)	Подготовка к подвижным играм («Пятнашки», «Горелки», «Слушай сигнал», «Третий лишний», «Веселые старты» и др.). Развитие выносливости.	Подвижные игры. Игры с мячом. Развитие выносливости.	Участвовать в подвижных играх. Правильно выполнять команды учителя, быть дисциплинированным. Взаимодействовать с другими участниками игр. Приобретать навыки работы в команде. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	11.05 15.05 18.05
22 23 24 (3 часа)	Игры на улице (подвижные игры: «Шишки, желуди, орехи». «Пятнашки», «Через кочки и пенечки» и др.). Эстафета с предметами.	Игры. Правила поведения на улице. Форма одежды. Эстафета с предметами.	Правильно одеваться для занятий на улице весной. Правильно выполнять команды и указания учителя в играх: «Шишки, желуди, орехи». «Пятнашки», «Через кочки и пенечки». Учиться правильно передавать предметы в эстафете. Приобретать навыки безопасной передачи предметов (палочка, мяч, кольцо и др.). Проявлять силу, быстроту и меткость. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности со сверстниками.	22.05 25.05 29.05