



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail 4-kor@mail.ru www.4-kor.ru
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

ПРИНЯТА
и рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 4 Василеостровского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 01 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБОУ школы №4
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
от 11.09.2023 № 110-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
Адаптивная физическая культура
для 3а класса

Учитель:
Соколова Инна Григорьевна
высшая квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно-методической работе
ГБОУ школы № 4 Василеостровского
района Санкт-Петербурга

_____ С. А. Соловьев
« ____ » _____ 20 ____ г.

Санкт – Петербург
2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 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.

- Примерной рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию;

- АООП обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБОУ школы № 4 Василеостровского района Санкт-Петербурга.

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» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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,
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

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 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;
- выполнять 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, плавания, 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;
- уметь 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;
- 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.

Система оценки достижения обучающимися

с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; плавание.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями: Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

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

№п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	22	-
3	Легкая атлетика	22	-
4.	Игры	24	-
5.	Плавание	34	-
	Итого:	102	-

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", «Плавание», "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с

места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Плавание.

Основу первого этапа составляют подготовительные упражнения по освоению с водой, общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде для начального обучения технике спортивных способов плавания, учебные прыжки в воду, подвижные игры с элементами плавания.

Теоретический материал. Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне. Личная гигиена во время занятий плаванием. Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Практический материал. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры.

Развлечения на воде.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры): упражнения для изучения движений ногами;

упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания; упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания; упражнения для изучения общего согласования движений.

Формирования БУД

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (далее - программа формирования БУД) реализуется в процессе всего периода обучения, в процессе учебной и внеурочной деятельности и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП.

Программа строится на основе деятельностного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

БУД обеспечивают становление учебной деятельности обучающегося с умственной отсталостью в основных ее составляющих: познавательной, регулятивной, коммуникативной, личностной.

БУД, формируемые у младших обучающихся I— IV и дополнительный классы, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению обучающегося как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли «ученика», понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе («учитель—ученик», «ученик— ученик», «ученик—класс», «учитель—класс»);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видородовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать;
- выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Контрольные упражнения:

Бег (60 м)

Бег (500 м)

Прыжки в длину с места.

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Раздел программы/ Тема урока	Кол- во часов	Тип, форма урока	Средства обучения (инструменты, оборудование)	Планируемые результаты		Дата
	Легкая атлетика - 14 часов Плавание - 7 часов				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Комбинированный	ТСО, инструкции по т/безопасности	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	04.09
2	Плавание. Техника безопасности.	1	Комбинированный	Плавательные доски, мячи,	уметь выполнять простые инструкции учителя;	сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;	05.09
3	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	теннисные мячи	иметь представление о видах двигательной деятельности;	овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость,	07.09
4	Ходьба с изменением скорости.	1	Комбинированный	теннисные мячи	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;		11.09
5	Плавание. Упражнения вдох-выдох, лежание на воде.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			12.09
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	1	Комбинированный	секундомер, рулетка			14.09

7	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1	Комбинированный	секундомер, рулетка	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	координация, гибкость).	18.09	
8	Плавание: скольжение на груди.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи,			знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;	19.09
9	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1	Комбинированный	секундомер, рулетка	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;	21.09	
10	Прыжки в высоту. Ускорения до 30 м.	1	Комбинированный	секундомер, рулетка			25.09	
11	Плавание: скольжение на груди и спине.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			уметь выполнять упражнения для разминки;	26.09
12	Медленный бег до 1-2 мин.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	секундомер, рулетка			уметь выполнять простые инструкции учителя;	28.09
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	секундомер, рулетка	иметь представление о видах двигательной деятельности;	уметь сочетать дыхание с движением во время бега;	02.10	
14	Плавание: скольжение на груди и спине.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			уметь держать постоянный темп в беге;	03.10
15	Челночный бег 3x10 м, тестирование.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	секундомер, рулетка	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;	уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.	05.10	
16	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	секундомер, рулетка	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;	09.10	
17	Плавание: выдох в воду во время скольжения.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			10.10	

18	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	набивные мячи, рулетка	уметь выполнять простые инструкции учителя;	уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;	12.10		
19	Чередование бега и ходьбы по сигналу.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	секундомер, рулетка	иметь представление о видах двигательной деятельности;	уметь выполнять упражнения для разминки;	16.10		
20	Плавание: скольжение на груди без опоры.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			17.10		
21	Прыжки в высоту с шага.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	секундомер, рулетка, свисток	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	уметь сочетать дыхание с движением во время бега;	19.10		
Гимнастика – 22 часа Плавание - 11 часов					Минимальный уровень	Достаточный уровень			
22	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	секундомер, рулетка	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	23.10		
23	Плавание: скольжение на груди без опоры.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			24.10		
24	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Комбинированный	набивные мячи			26.10		
25	Перестроение из шеренги в круг.	1	Комбинированный	флажки			06.11		
26	Плавание: скольжение на спине без опоры.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			уметь выполнять простые инструкции учителя;	сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;	07.11
27	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному,	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнаст. стенки, гимнастическая			иметь представление о видах	овладевать элементарными	09.11

	размыкание на вытянутые руки.			скамейка, мячи	двигательной деятельности;	представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).	
28	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	1	Совершенствование ЗУН	флажки гимнаст. скамейки.	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;		13.11
29	Плавание: скольжение на груди и спине с плавательной доской.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;	14.11
30	Дыхание во время ходьбы и бега.	1	Совершенствование ЗУН	гимнаст. палки, маты.		уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;	16.11
31	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнаст. стенки, мячи	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	уметь выполнять упражнения для разминки;	20.11
32	Плавание: скольжение на груди и спине с плавательной доской.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	уметь выполнять простые инструкции учителя;	уметь сочетать дыхание с движением во время бега;	21.11
33	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнаст. стенки, мячи	иметь представление о видах двигательной деятельности;	уметь держать постоянный темп в беге;	23.11
34	Упражнения с гимнастическими палками.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	коврики гимнаст. маты и палки		уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.	27.11
35	Плавание: скользить без опоры (руки «стрелочкой»)	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы		сформировать	28.11

36	Упражнения для расслабления мышц.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	коврики, мячи	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;	первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	30.11
37	Тренировка дыхания.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	коврики, мячи			04.12
38	Плавание: движения рук способом кроль на спине.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;	05.12
39	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики			07.12
40	Упражнения для развития пространственной дифференцировки.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).	11.12
41	Плавание: работа ног способом кроль.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			12.12
42	Упражнения для развития точности движений.	1	Комбинированный	обручи, коврики	уметь выполнять простые инструкции учителя;	знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;	14.12
43	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Совершенствование ЗУН	флажки, мячи, обручи, мел, коврики			18.12
44	Плавание: работа ног способом кроль.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	иметь представление о видах двигательной деятельности;	уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;	19.12
45	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1	Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики			21.12

					комплекс упражнений с помощью учителя;	упражнения для разминки; уметь сочетать дыхание с движением во время бега; уметь держать постоянный темп в беге;	
46	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.	1	Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания. иметь представление о видах двигательной деятельности;		25.12
47	Плавание: работа ног способом кроль на спине.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			26.12
48	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1	Совершенствование ЗУН	коврики, скакалки			28.12
49	Упражнения для формирования правильной осанки.		Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы,	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	11.01
50	Плавание: движение рук способом кроль на груди с подвижной опорой.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	человека; уметь выполнять простые инструкции учителя; иметь представление о видах двигательной деятельности;	сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием; овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота,	09.01
51	Упражнения с малыми мячами.	1	Совершенствование ЗУН	коврики, скакалки	уметь выполнять простые инструкции учителя; иметь представление о видах двигательной деятельности;		15.01
52	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.	1	Совершенствование ЗУН	гимнастическая скамейка, коврики, скакалки	уметь выполнять комплекс		18.01
53	Плавание: движений рук способом кроль на груди с подвижной опорой.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			16.01

54	Упражнения с большим мячом.	1	Комбинированный	волейбольные мячи, конусы	упражнений с помощью учителя	выносливость, координация)	22.01
	Подвижные игры - 24 часа Плавание - 12 часов				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
55	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	Волейбольные мячи	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	25.01
56	Плавание: движений рук способом кроль на груди с плавательной доской.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	укрепления здоровья человека;	сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;	23.01
57	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки».	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	Волейбольные мячи	уметь выполнять простые инструкции учителя;	овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).	29.01
58	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю».	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	Волейбольные мячи	иметь представление о видах двигательной деятельности;		01.02
59	Плавание: движений рук способом кроль на спине с плавательной доской.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;		30.01
60	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	Волейбольные мячи	овладевать начальными двигательными навыками бега,	знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;	05.02

	кегли».				прыжков и метания.	уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;	
61	Правила закаливания.	1	Комбинированный	Волейбольные мячи	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;		08.02
62	Плавание: движений рук способом кроль на спине с плавательной доской.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	уметь выполнять простые инструкции учителя;	уметь выполнять упражнения для разминки; – уметь сочетать дыхание с движением во время бега; – уметь держать постоянный темп в беге; – уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.	06.02
63	Техника безопасности и правила поведения	1	Комбинированный	мячи, кольца, конусы, обручи	иметь представление о видах двигательной деятельности;		12.02
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, кольца, конусы, обручи	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;		15.02
65	Плавание: согласовывать движения рук и ног способом кроль.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.		13.02
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы,		сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	19.02
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы, обручи			22.02
68	Плавание: согласовывать движения рук и ног способом кроль.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы		сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;	20.02
69	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи		овладевать	26.02

70	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; уметь выполнять простые инструкции учителя; иметь представление о видах двигательной деятельности; уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя; овладеть начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость). знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке; уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции; уметь выполнять упражнения для разминки; уметь сочетать дыхание с движением во время бега; уметь держать постоянный темп в беге;.	29.02
71	Плавание: согласовывать движения рук и ног способом кроль.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			27.02
72	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи, скакалки			04.03
73	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги».	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы, обручи			07.03
74	Плавание: согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			05.03
75	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы, обручи			11.03
76	Эстафеты с предметами.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи			14.03
77	Плавание: согласовывать движения рук и ног способом кроль на спине.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			12.03
78	Коррекционная игра «День и ночь»	1	Комбинированный Совершенствование	мячи, конусы,	сформировать первоначальные	18.09	

			ЗУН	обручи	первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	
79	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны».	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы, обручи	первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	21.03
80	Плавание: кроль на груди с дыханием в упоре с подвижной опорой.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	уметь выполнять простые инструкции учителя;	сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;	19.03
81	Игра с метанием мяча «Передай мяч».	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	волейбольные мячи, конусы, обручи	иметь представление о видах двигательной деятельности;	овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).	25.03
82	Игры на развитие выносливости.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;	представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).	08.04
83	Плавание: кроль на груди с дыханием в упоре на месте.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;	быстрота, выносливость, координация, гибкость).	09.04
84	Эстафеты на развитие координации.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;	11.04
85	Передача предметов.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;	15.04
86	Плавание: кроль на груди с дыханием в упоре с подвижной опорой.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;	16.04
87	Подвижная игра на развитие основных движений - лазания: «Перелет птиц».	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	уметь выполнять упражнения для разминки;	18.04

88	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи	уметь выполнять простые инструкции учителя; иметь представление о видах двигательной деятельности;	уметь сочетать дыхание с движением во время бега; уметь держать постоянный темп в беге;	22.04
89	Плавание: передвигаться и ориентироваться под водой.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			23.04
90	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя.	1	Комбинированный Совершенствование ЗУН	мячи, конусы, обручи			25.04
Легкая атлетика – 8 часов Плавание - 4 часа					Минимальный уровень	Достаточный уровень	
91	Преодоление простейших препятствий.	1	Комбинированный	секундомер, мячи	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;	29.04
92	Плавание: передвигаться и ориентироваться под водой	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы			30.04
93	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	1	Комбинированный	секундомер, мячи	уметь выполнять простые инструкции учителя; иметь представление о видах двигательной деятельности;	сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;	02.05
94	Прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	секундомер, мячи			06.05
95	Плавание: действовать по сигналу педагога.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;	овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость,	07.05
96	Метание теннисного мяча в стену.	1	Комбинированный	секундомер, мячи			09.05
97	Метание теннисного мяча в цель.	1	Комбинированный	секундомер, мячи			13.05

98	Плавание: действовать по сигналу педагога.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы	овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	координация, гибкость).	14.05
99	Метание теннисного мяча на дальность.	1	Комбинированный	секундомер, мячи		знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;	16.05
100	Круговые эстафеты до 20 м.	1	Комбинированный	секундомер, мячи	уметь выполнять простые инструкции учителя;		20.05
101	Плавание: действовать по сигналу педагога.	1	Совершенствование ЗУН	Плавательные доски, мячи, кольца, нудлы		уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;	21.05
102	Высокий старт 30 м. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	Совершенствование ЗУН	рулетка, теннисные мячи	иметь представление о видах двигательной деятельности.		23.05