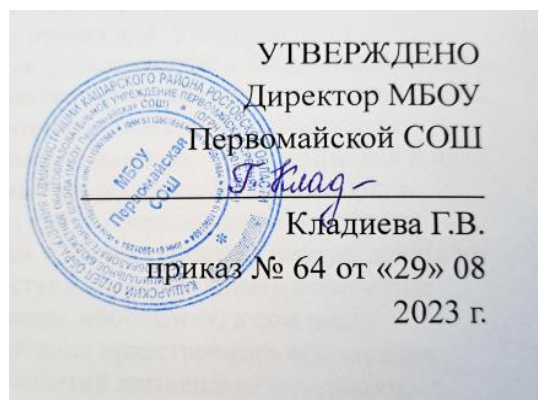


с. Первомайское Кашарского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Первомайская средняя общеобразовательная школа



Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
(надомная форма обучения)

по Физической культуре (адаптивной)
(учебный курс, предмет)

н а 2 0 2 2 - 2 0 2 3 у ч е б н ы й г о д

Уровень общего образования: 4 класс, начальное общее образование,
(начальное общее, основное общее, среднее общее)

Количество часов : 100 (3 часа в неделю)

Учитель: Курячая Татьяна Владимировна

Категория: -

Программа разработана в соответствии с программой В.В. Воронковой
(Программы специальных (коррекционных) образовательных
учреждений VIII вида. 1-4 классы. В 2-х сборниках. Сборник 1. М.,
«Владос», 2011)

Учебник:..А.П.Матвеев М. «Физическая культура»; «Просвещение»
2016г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» 4 класс разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ Первомайской СОШ;
- авторской программы В. В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1-4 классы ,4-е издание, 2013.

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

Цели рабочей программы по физической культуре, формирование основ физической культуры личности, всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию

Физическая культура личности, как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач** физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:
- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 4 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.

-Методы контроля и самоконтроля.

-Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью.

Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий, оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений;
- специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура» (адаптивная физическая культура)

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделить на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описании техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влияния на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и предметные результаты освоения предмета

Освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) АООП, которая создана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных¹.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты обучения

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

В свою очередь предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, игра в «Пионербол». Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;

Интеллектуально-познавательное развитие.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Первомайской СОШ, расписанием уроков на 2023-2024 учебный год количество часов по физической культуре в 4 классе составляет 3 часа в неделю – 102 часа в год. В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ № 1505 от 29.08.2022 «О переносе выходных дней в 2023 году» и от 10.08.23 Постановление Правительства РФ № 1314 «О переносе выходных дней в 2024 году») произошло уплотнение учебного материала. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем курса. Программа будет пройдена за 100 часов.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Кол часов			Тема урока
	план	факт	Индивид. обучение	Самост. обучение	Дистанционно	
1	01.09		1			Инструктаж по ТБ при занятиях физической культуры - вводный. Игра в шашки.
2	04.09		1			История физической культуры в России. упражнения для подвижности суставов
3	06.09		1			Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.
4	08.09		1			Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.
5	11.09		1			Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для мышц шеи
6	13.09		1			Беседа: Стойки и перемещения. Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»
7	15.09		1			Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».
8	18.09		1			Упражнения в парах. Игра «Ручеек»
9	20.09		1			Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»
10	22.09		1			Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.
11	25.09		1			Техника безопасности. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

12	27.09		1			Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
13	29.09		1			Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.
14	02.10		1			Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения в «вытяжении». Игра «Тише едешь, дальше будешь!».
15	04.10		1			Упражнения, для профилактики нарушений осанки стоя у стены. Игра «Замри»..
16	06.10		1			Упражнения, для профилактики нарушений осанки, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой».
17	09.10		1			Упражнения для профилактики нарушений зрения Ходьба с предметом на голове. Игра «Китайские пятнашки».
18	11.10		1			Упражнения для профилактики нарушений зрения, моргание в быстром темпе. Передача мяча в парах. Игра «Ловушка»
19	13.10		1			Упражнение на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пятнашки елочкой».
20	16.10		1			Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Кувырок вперед – разучить теоретически фазы выполнения.
21	18.10		1			Упражнения для развития основных двигательных качеств. Кувырок вперед – повторить теоретически фазы выполнения.
22	20.10		1			Упражнения для развития основных двигательных качеств. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения.
23	23.10		1			Упражнения для развития основных двигательных качеств. Ходьба на пятках, носках. Катание мячей ногами.
24	25.10		1			Упражнения для развития основных двигательных качеств. Вис стоя и лежа. Катание гимнастических палок.
25	27.10		1			Вис стоя и лежа. Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булавку».
26	08.11		1			Упражнения на равновесие -разучить комплекс . Складывание геометрических фигур из крышечек. Игра «Кто быстрее соберет».
27	10.11		1			Упражнения, лежа на спине. Игра «Совушка».
28	13.11		1			Размыкание, смыкание в квадрат по ориентирам. Упражнения на равновесие. Игра в шахматы

29	15.11		1		Упражнения на равновесие. Ходьба по ориентирам. Игра «Змейка на четвереньках».
30	17.11		1		Ходьба по ориентирам. Упражнения на равновесие. Игра шахматы
31	20.11		1		Физические упражнения лежа на спине для утренней гигиенической гимнастики.
32	22.11		1		Физические упражнения Ходьба с предметом на голове. для профилактики нарушений осанки Игра «Китайские пятнашки».
33	24.11		1		Упражнения принятия и.п. рук с закрытыми глазами .для профилактики нарушений зрения. Упражнения для мышц шеи
34	27.11		1		Комплексы упражнений на равновесие для развития основных двигательных качеств. Игра «Попади мячом в булаву».
35	29.11		1		Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий упражнениями. Дыхательная система человека.
36	01.12		1		Строевая. Нижняя прямая подачи, прием и передачи двумя снизу - изучить технику подачи. Игры «Мяч в воздухе».
37	04.12		1		Теория. Нижняя прямая подачи, прием и передачи двумя снизу - повторить теорию техники подачи и передачи.
38	06.12		1		Что такое строй, колонна, шеренга. Игра в шашки
39	08.12		1		Нижняя прямая подачи, прием и передачи двумя снизу - повторить теорию техники подачи и передачи.
40	11.12		1		Причины утомления Упражнения с гимнастическими палками.
41	13.12		1		Понятие о массаже, его функции Массаж рук, ног, головы. Игра в шашки
42	15.12		1		Массаж рук, ног, головы. Игра «Попади мячом в булаву».
43	18.12		1		Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»
44	20.12		1		Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»
45	22.12		1		Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»
46	25.12		1		Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».
47	27.12		1		Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Игра «Кошка и мышка».
48	29.12		1		Ведение мяча на месте, в движении Игра «Попади мячом в булаву».
49	10.01		1		Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»
50	12.01		1		Броски набивных мячей Игра «Попади мячом в булаву».

51	15.01		1		Ведение мяча на месте, в движении Игра «Попади мячом в булаву».
52	17.01		1		Измерение сердечного пульса. Игра в шашки
53	19.01		1		Оценка состояния дыхательной системы. Игра в шашки.
54	22.01		1		Работа с набивными мячами. Игра в шахматы
55	24.01		1		Ловля и передача мяча Ведение, бросок в цель
56	26.01		1		Ловля и передача мяча Ведение, бросок в цель
57	29.01		1		Урок игра, на развитие координационных способностей «Собери предмет».
58	31.01		1		Перебрасывание мяча из одной руки в другую.
59	02.02		1		Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Ручеек»
60	05.02		1		Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»
61	07.02		1		Подбрасывание мяча вверх с последующей ловлей. Игра «Собачка»
62	09.02		1		Изучение теории заброса мяча в кольцо. Метание набивного мяча - сов.
63	12.02		1		Повторить теоретически прием мяча снизу. Объяснить.
64	14.02		1		Объяснить. Стойки, перемещения, ведение, ловля и передача мяча.
65	16.02		1		Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Ведение мяча на месте, в движении
66	19.02		1		Теоретические сведения. Подвижные игры.
67	21.02		1		Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Карусели».
68	26.02		1		Подвижные игры «Что изменилось?», «Волшебный мешок».
69	28.02		1		Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Салки маршем», «Повторяй за мной».
70	01.03		1		Игры с бегом, прыжками, лазанием «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».
71	04.03		1		Игры с бегом, прыжками, лазанием «У медведя во бору», «Пусто место».
72	06.03		1		Игры с построениями и перестроениями «Становимся в шеренгу», «По местам».
73	08.03		1		Игры с построениями и перестроениями «Слушай сигнал», «Солдатики», «Кто быстрее из круга».
74	11.03		1		Бег с высоким подниманием бедра. Игры с бросанием «Охотники и утки».
75-76	13.03-15.03		2		Игры с бросанием «Кто дальше бросит?».
77	18.03		1		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики

78	20.03		1		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики
79	22.03		1		Физические упражнения Ходьба с предметом на голове. для профилактики нарушений осанки Игра «Китайские пятнашки».
80	01.04		1		Упражнения принятия и.п. рук с закрытыми глазами .для профилактики нарушений зрения. Упражнения для мышц шеи
81	03.04		1		Упражнения для развития основных двигательных качеств. Игра«Попади мячом в булаву».
82	05.04		1		Ходьба с предметом на голове. по гимнастической скамейке для профилактики осанки. Игра «Пятнашки елочкой».
83	08.04		1		Метание мяча на дальность. Разобрать по учебнику: виды закаливания.
84	10.04		1		Ходьба с предметом на голове для профилактики осанки
85	12.04		1		Упражнения для развития основных двигательных качеств Упражнения, стоя у стены. Игра «Замри».
86	15.04		1		Правила и элементы игры в волейболе, нижняя прямая и верхняя подачи.
87	17.04		1		Правила и элементы игры в баскетболе, ведение правой левой рукой – объяснить.
88	19.04		1		Прием мяча двумя руками снизу - объяснить.
89	22.04		1		Передача мяча одной и двумя руками из-за головы, двумя от груди - объяснить
90	24.04		1		Называть правила техники безопасности на спортивных площадках. Выучить правила игры в баскетбол
91	26.04		1		Что такое низкий старт –изучить..
92	03.05		1		Высокий старт - изучить.
93	06.05		1		Повторить низкий и высокий старт, объяснить и показать.
94	08.05		1		Бег с изменением направления. С чередованием скорости- изучить.
95	13.05		1		Бег на короткие дистанции. Перечислить короткие дистанции.
96	15.05		1		Прыжки. Виды прыжков .- изучить
97	17.05		1		Метание. Виды метаний - изучить Игра
98	20.05		1		Виды бега – объяснить Игра
99	22.05		1		Виды прыжков - объяснить Игра
100	24.05		1		Виды метаний- объяснить Игра

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания
педагогического совета
МБОУ Первомайской СОШ
от 29.08.2023 года № 1

Г. Кладиева /Кладиева Г.В./
Подпись председателя педагогического совета

ФИО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
МБОУ Первомайской СОШ

А.И. Зинченко /Зинченко А.И./

Лист внесения изменений в рабочую программу

Дата	Содержание	Причина	Подпись