



Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Ростовская специальная школа-интернат № 42»

РАССМОТРЕНО

Протокол №1 от 25.08.2020г
заседания методического объединения
учителей-предметников
Руководитель 

РЕКОМЕНДОВАНО

Протокол №1 от 28.08.2020 г.
заседания методического совета
Рук. 

УТВЕРЖДАЮ
Приказ №57 от 31.08.2020 г.
Директор  А.В. Дорохина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физкультура»
1а (доп.), 1а, 3а, 4а класс

Составитель: Лободина О.Н.

2020-2021 учебный год

АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

Рабочая программа для *1 дополнительного* класса по учебному предмету «*Адаптивная физкультура*» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 1) ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».
- Учебного плана и локальных нормативных актов ГКОУ РО «Ростовская школа-интернат № 42».

Учебный предмет адаптивная физкультура является компонентом образовательной области «Физическая культура» и входит в обязательную часть учебного плана, на его изучение в 1 дополнительном – 4 классах отводится 3 часа в неделю.

Цель: Изучение данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

- Задачи:**
- 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 ребенка 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;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Содержательная линия	Планируемые результаты по предмету на конец 4 класса		Модели инструментария для оценки планируемых результатов
		Минимальный уровень	Достаточный уровень	
1	Знания о физической культуре	<p>- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>- знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>Основными критериями оценки планируемых результатов являются соответствие / несоответствие науке и практике; прочность усвоения (полнота и надёжность). Чем больше верно выполненных заданий к общему объёму, тем выше показатель надёжности полученных результатов. Результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся с оценками следующим образом:</p> <p>«3» - удовлетворительно (верное выполнение 35-50% заданий);</p> <p>«4» - хорошо (верное выполнение 51-65% заданий);</p> <p>«5» - очень хорошо, отлично (верное выполнение свыше 65% заданий).</p>
2	Легкая атлетика			
3	Гимнастика			
4	Игры (подвижные)			

1а дополнительный класс

В соответствии с календарным графиком на 2020-2021 учебный год. 94 часа в год.

Календарно-тематическое планирование

I ЧЕТВЕРТЬ (23 часа)

Тема	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Легкая атлетика Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, на уроке. Игра	1	1.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; ➤ осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; 	Правила поведения на уроке. Техника безопасности.
Упражнения в построении парами. Игра «Найди своё место»	3	2.09 7.09 8.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; 	Построение парами
Ходьба за учителем в заданном направлении.	3	9.09 14.09 15.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; 	Выполнять задания в ходьбе. Построение в одну шеренгу.
Ходьба стайкой за учителем между предметами.	3	16.09 21.09 22.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; ➤ знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; ➤ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; 	Ходьба за учителем между предметами – 6 кеглей.
Ходьба и бег по дорожке, чередование бега с ходьбой до 30м	3	23.09 28.09 29.09		Выполнение ходьбы и бега за учителем по дорожке.

Прыжки на 1-2 ногах на месте и в движении.	3	30.09 5.10 6.10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; ➤ представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; ➤ выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); 	Общеразвивающие упражнения на месте для рук, туловища, головы, ног. Прыжки на одной-двух ногах – самостоятельно и с поддержкой учителя.
Обучение прыжку в длину с места.	2	7.10 12.10		Обучение-Как подготовить себя к прыжкам. Прыжок в длину с места.
<u>Метание</u> Знакомство с малым мячом. Упражнения с теннисными мячами. Метание мячей.	2	13.10 14.10		Подготовка кистей к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. Подбрасывание мяча в воздух и ловля его. Метание мяча с места правой и левой рукой.
Упражнения с большими мячами.	2	19.10 20.10		Подбрасывание и ловля большого мяча двумя руками.
Диагностический урок. Подвижные игры.	1	21.10		Проверка достижений. Подвижные игры по желанию детей. Развитие чувства коллективизма.

II ЧЕТВЕРТЬ (21 час)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
------------	--------------	------	-----------------------	----------------------

Гимнастика ТБ на занятиях гимнастикой.	2	9.11 10.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Соблюдение инструктажа по ТБ.
Прокатывание мяча сидя и лежа на животе.	2	11.11 16.11	-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	Ходьба и бег за учителем. Упражнения с мячами – прокатывание мяча друг другу сидя и лёжа.
Упражнения на гимнастических матах.	2	17.11 18.11	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Ползание на четвереньках, на животе, на коленях. Перекаты влево и вправо.

Упражнения на ковриках.	3	23.11 24.11 25.11	знание основных строевых команд;	Общеразвивающие упражнения лёжа на ковриках – формирование правильной осанки.
Лазание по гимнастической стенке.	3	30.11 1.12 2.12	-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Обучение правильному лазанию по гимнастической стенке вверх до 5 планки и вниз.
Упражнения с флажками.	3	7.12 8.12 9.12	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями;	Продвижение по гимнастической стенке вправо, влево.
Упражнения на равновесие.	2	14.12 15.12	-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения с флажками.
Ходьба и ползание по гимнастической скамейке.	2	16.12 21.12		Ходьба по линии. Ходьба на носках по линии, кругу. Развитие равновесия.
Раскачивание на канате.	2	22.12 23.12		Бег в чередование с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, правым-левым боком. Ползание по скамейке на четвереньках, животе. Подготовка кистей к висам. Раскачивание с помощью учителя на канате.

III ЧЕТВЕРТЬ (25 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
------------	--------------	------	-----------------------	----------------------

Знания о физической культуре	2	11.01 12.01	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Правила поведения ,ТБ на уроках физической культуры.
Чистота одежды и обуви	2	13.01 18.01	-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	Сохранение чистыми одежду и обувь
Правила утренней гигиены.	2	19.01 20.01	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении	Занятия утренней гимнастикой.
Значение упражнений для здоровья человека.	2	25.01 26.01	знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Физические упражнения важны для здоровья.
Понимание понятий: опрятность, аккуратность.	3	27.01 1.02 2.02	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Понимают значение опрятности и аккуратности.
Понятия о предварительной и исполнительной командах.	3	3.02 8.02 9.02		Понятия о предварительной и исполнительной командах.
Предупреждение травм во время занятий.	3	10.02 22.02 24.02		Во время занятий предупреждение травм.
Значение закаливания.	3	1.03 2.03 3.03		Система закаливания.
Правила закаливания.	3	9.03 10.03 15.03		Правила закаливания.
Чистота зала, снарядов.	2	16.03 17.03		Сохранение зала и снарядов в чистоте.

IV ЧЕТВЕРТЬ (25 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
<u>Игры (Подвижные)</u> ТБ на занятиях подвижные игры. Поведение во время	3	29.03 30.03 31.03	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Правила медленного бега в строю. Учить: соблюдать дистанцию, правильно дышать при беге, чередовать бег с

Правила игр. Сведения по овладению игровыми умениями.	3	5.04 6.04 7.04	-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	Приседания и выпрыгивания-подготовка к прыжкам в высоту.
Ловля и передача мяча.	3	12.04 13.04 14.04	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Прыжок в высоту с прямого разбега
Броски и удары по мячу.	3	19.04 20.04 21.04	-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;	Выполнение бросков и ловли малого мяча впереди себя, вправо, в левую сторону.
Коррекционные игры.	3	26.04 27.04 28.04	-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	ОРУ для плечевого пояса. Метание мяча в цель.
Игры с элементами ОРУ.	3	4.05 5.05 11.05	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями;	Специальные подготовительные упражнения для плечевого пояса. Метание
Игры с бегом, прыжками.	3	12.05 17.05 18.05	-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Развитие скоростных возможностей. Бег с перепрыгиванием через не высокие препятствия.
Игры с лазанием, метанием и ловлей.	2	19.05 24.05		Повторение правила прохождения эстафет. Распределение команд. Эстафеты с предметами – обучение
Игры с построениями и перестроениями.	2	25.05 26.05		Обучение прыжкам через скакалку. Развитие меткости.

1а класс

В соответствии с календарным графиком на 2020-2021 учебный год - *97 часов в год.*

**Календарно-тематическое планирование
I ЧЕТВЕРТЬ (23 часа)**

Тема	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Легкая атлетика Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, на уроке. Игра	1	3.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; ➤ осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; 	Правила поведения на уроке. Техника безопасности.
Упражнения в построении парами. Игра «Найди своё место»	3	4.09 7.09 10.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; 	Построение парами
Ходьба за учителем в заданном направлении.	3	11.09 14.09 17.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; 	Выполнять задания в ходьбе. Построение в одну шеренгу.
Ходьба стайкой за учителем между предметами.	3	18.09 21.09 24.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; ➤ знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 	Ходьба за учителем между предметами – 6 кеглей.
Ходьба и бег по дорожке, чередование бега с ходьбой до 30м	3	25.09 28.09 1.10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; 	Выполнение ходьбы и бега за учителем по дорожке.
Прыжки на 1-2 ногах на месте и в движении.	3	2.10 5.10 8.10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; 	Общеразвивающие упражнения на месте для рук, туловища, головы, ног. Прыжки на одной-двух ногах –
Обучение прыжку в длину с места.	2	9.10 12.10		Обучение-Как подготовить себя к прыжкам.

Метание Знакомство с малым мячом. Упражнения с теннисными мячами. Метание мячей.	2	15.10 16.10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; ➤ выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); 	Подготовка кистей к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. Подбрасывание мяча в воздух и ловля его. Метание мяча с места правой и левой рукой.
	Упражнения с большими мячами.	2		19.10 22.10
Диагностический урок. Подвижные игры.	1	23.10		Проверка достижений. Подвижные игры по желанию детей. Развитие чувства коллективизма.

II ЧЕТВЕРТЬ (23 часа)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Гимнастика ТБ на занятиях гимнастикой.	2	5.11 6.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	Соблюдение инструктажа по ТБ.
Прокатывание мяча сидя и лежа на животе.	2	9.11 12.11	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях;	Ходьба и бег за учителем. Упражнения с мячами – прокатывание мяча друг другу
Упражнения на гимнастических матах.	2	13.11 16.11		ползание и лёжа Ползание на четвереньках, на животе, на коленях. Перекаты влево и вправо.

Упражнения на ковриках.	3	19.11 20.11 23.11	- знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Общеразвивающие упражнения лёжа на ковриках – формирование правильной осанки.
-------------------------	---	-------------------------	---	---

Лазание по гимнастической стенке.	3	26.11 27.11 30.11	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Обучение правильному лазанию по гимнастической стенке вверх до 5 планки и вниз. Продвижение по гимнастической стенке вправо, влево. Развитие ловкости.
Упражнения с флажками.	3	3.12 4.12 7.12		Общеразвивающие упражнения с флажками.
Упражнения на равновесие.	3	10.12 11.12 14.12		Ходьба по линии. Ходьба на носках по линии, кругу. Развитие равновесия.
Ходьба и ползание по гимнастической скамейки.	3	17.12 18.12 21.12		Бег в чередование с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, правым-левым боком. Ползание по скамейке на четвереньках, животе.
Раскачивание на канате.	2	24.12 25.12		Подготовка кистей к висам. Раскачивание с помощью учителя на канате.

III ЧЕТВЕРТЬ (26 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Знания о физической культуре	2	11.01 14.01	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Правила поведения ,ТБ на уроках физической культуры.
Правила поведения на уроках физкультуры (ТБ)	2	15.01 18.01		Сохранение чистыми одежду и обувь
Чистота одежды и обуви	2	21.01 22.01		Занятия утренней гимнастикой.
Правила утренней гигиены.	2	25.01 28.01		Физические упражнения важны для здоровья.
Значение упражнений для здоровья человека.	3	29.01 1.02 4.02		Понимают значение опрятности и аккуратности.
Понимание понятий: опрятность, аккуратность.				

Понятия о предварительной и исполнительной командах.	3	5.02 8.02 11.02	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Понятия о предварительной и исполнительной командах.
Предупреждение травм во время занятий.	3	12.02 22.02 25.02		Во время занятий предупреждение травм.
Значение закаливания.	3	26.02 1.03 4.03		Система закаливания.
Правила закаливания.	3	5.03 11.03 12.03		Правила закаливания.
Чистота зала, снарядов.	3	15.03 18.03 19.03		Сохранение зала и снарядов в чистоте.

IV ЧЕТВЕРТЬ (25 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
<u>Игры (Подвижные)</u> ТБ на занятиях подвижные игры. Поведение во время игр.	3	29.03 1.04 2.04	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях;	Правила медленного бега в строю. Учить: соблюдать дистанцию, правильно дышать при беге, чередовать бег с ходьбой.
Правила игр. Сведения по овладению игровыми умениями.	3	5.04 8.04 9.04		Приседания и выпрыгивания-подготовка к прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега на 30 – 40 см.
Ловля и передача мяча.	3	12.04 15.04 16.04		Выполнение бросков и ловли малого мяча впереди себя, вверх, в цель.
Броски и удары по мячу.	3	19.04 22.04 23.04	знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	ОРУ для плечевого пояса. Метание мяча в цель.

Коррекционные игры.	3	26.04 29.04 30.04	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Специальные подготовительные упражнения для плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность.
Игры с элементами ОРУ.	3	6.05 7.05 13.05		Развитие скоростных возможностей. Бег с перепрыгиванием через не высокие препятствия.
Игры с бегом, прыжками.	3	14.05 17.05 20.05		Повторение правила прохождения эстафет. Распределение команд. Эстафеты с предметами – обучение соревноваться.
Игры с лазанием, метанием и ловлей.	2	21.05 24.05		Обучение прыжкам через скакалку.
Игры с построениями и перестроениями.	2	27.05 28.05		Развитие меткости. Метание колец на шест.

3 а класс

За классе в соответствии с календарным графиком на 2020-2021 - 100 часов в год.

Календарно-тематическое планирование

I ЧЕТВЕРТЬ (23 часа)

Тема	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Легкая атлетика Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, на уроке. Игра.	1	3.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; ➤ осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; 	Правила поведения на уроке. Техника безопасности.

Упражнения в построении парами. Игра «Найди своё место»	3	4.09 7.09 10.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; ➤ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; 	Построение парами
Ходьба за учителем в заданном направлении.	3	11.09 14.09 17.09		Выполнять задания в ходьбе. Построение в одну шеренгу.
Ходьба стайкой за учителем между предметами.	3	18.09 21.09 24.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; 	Ходьба за учителем между предметами – 6 кеглей.
Ходьба и бег по дорожке, чередование бега с ходьбой до 30м	3	25.09 28.09 1.10		Выполнение ходьбы и бега за учителем по дорожке.
Прыжки на 1-2 ногах на месте и в движении.	3	2.10 5.10 8.10	<ul style="list-style-type: none"> ➤ знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 	Общеразвивающие упражнения на месте для рук, туловища, головы, ног. Прыжки на одной-двух ногах – самостоятельно и с поддержкой учителя.
Обучение прыжку в длину с места.	2	9.10 12.10		<ul style="list-style-type: none"> ➤ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

<p><u>Метание</u> Знакомство с малым мячом. Упражнения с теннисными мячами. Метание мячей.</p>	2	15.10 16.10	<p>➤ составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</p>	<p>Подготовка кистей к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. Подбрасывание мяча в воздух и ловля его. Метание мяча с места правой и левой рукой.</p>
<p>Упражнения с большими мячами.</p>	2	19.10 22.10	<p>➤ представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p>	<p>Подбрасывание и ловля большого мяча двумя руками.</p>
<p>Диагностический урок. Подвижные игры.</p>	1	23.10	<p>➤ выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p>	<p>Проверка достижений. Подвижные игры по желанию детей. Развитие чувства коллективизма.</p>

II ЧЕТВЕРТЬ (23 часа)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
<p><u>Гимнастика</u> ТБ на занятиях гимнастикой.</p>	2	5.11 6.11	<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p>	<p>Соблюдение инструктажа по ТБ.</p>
<p>Прокатывание мяча сидя и лежа на животе.</p>	2	9.11 12.11	<p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях;</p>	<p>Ходьба и бег за учителем. Упражнения с мячами – прокатывание мяча друг другу сидя и лёжа.</p>

Упражнения на гимнастических матах.

2

13.11
16.11

Ползание на четвереньках, на животе, на коленях. Перекаты влево и вправо.

Упражнения на ковриках.	3	19.11 20.11 23.11	знание основных строевых команд;	Общеразвивающие упражнения лёжа на ковриках – формирование правильной осанки.
Лазание по гимнастической стенке.	3	26.11 27.11 30.11	-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в	Обучение правильному лазанию по гимнастической стенке вверх до 5 планки и вниз. Продвижение по гимнастической стенке вправо, влево. Развитие ловкости.
Упражнения с флажками.	3	3.12 4.12 7.12	организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с	Общеразвивающие упражнения с флажками.
Упражнения на равновесие.	3	10.12 11.12 14.12	инвентарём и оборудованием, - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных	Ходьба по линии. Ходьба на носках по линии, кругу. Развитие равновесия.
Ходьба и ползание по гимнастической скамейке.	3	17.12 18.12 21.12	мероприятиях под руководством учителя.	Бег в чередование с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, правым-левым боком. Ползание по скамейке на четвереньках, животе.
Раскачивание на канате.	2	24.12 25.12		Подготовка кистей к висам. Раскачивание с помощью учителя на канате.

III ЧЕТВЕРТЬ (29 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
------------	--------------	------	-----------------------	----------------------

Знания о физической культуре				
Правила поведения на уроках физкультуры (ТБ)	2	11.01 14.01	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	Правила поведения ,ТБ на уроках физической культуры.
Чистота одежды и обуви	3	15.01 18.01 21.01	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Сохранение чистыми одежду и обувь
Правила утренней гигиены.	3	22.01 25.01 28.01	-представления о двигательных действиях;	Занятия утренней гимнастикой.
Значение упражнений для здоровья человека.	3	29.01 1.02 4.02	знание основных строевых команд;	Физические упражнения важны для здоровья.
Понимание понятий: опрятность, аккуратность.	3	5.02 8.02 11.02	-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Понимают значение опрятности и аккуратности.
Понятия о предварительной и исполнительной командах.	3	12.02 15.02 18.02	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;	Понятия о предварительной и исполнительной командах.
Предупреждение травм во время занятий.	3	19.02 22.02 25.02	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,	Во время занятий предупреждение травм.
Значение закаливания.	3	26.02 1.03 4.03	-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Система закаливания.
Правила закаливания.	3	5.03 11.03 12.03		Правила закаливания.
Чистота зала, снарядов.	3	15.03 18.03 19.03		Сохранение зала и снарядов в чистоте.

IV ЧЕТВЕРТЬ (25 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Игры (Подвижные) ТБ на занятиях подвижные игры. Поведение во время игр.	3	29.03 1.04 2.04	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	Правила медленного бега в строю. Учить: соблюдать дистанцию, правильно дышать при беге, чередовать бег с ходьбой.
Правила игр. Сведения по овладению игровыми умениями.	3	5.04 8.04 9.04	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Приседания и выпрыгивания-подготовка к прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега на 30 – 40 см.
Ловля и передача мяча.	3	12.04 15.04 16.04	-представления о двигательных действиях;	Выполнение бросков и ловли малого мяча впереди себя, вверх, в цель.
Броски и удары по мячу.	3	19.04 22.04 23.04	знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	ОРУ для плечевого пояса. Метание мяча в цель.
Коррекционные игры.	3	26.04 29.04 30.04	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,	Специальные подготовительные упражнения для плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность.
Игры с элементами ОРУ.	3	6.05 7.05 13.05	-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в	Развитие скоростных возможностей. Бег с перепрыгиванием через не высокие препятствия.

Игры с бегом, прыжками.	3	14.05 17.05 20.05	физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Повторение правила прохождения эстафет. Распределение команд. Эстафеты с предметами – обучение соревноваться.
Игры с лазанием, метанием и ловлей.	2	21.05 24.05		Обучение прыжкам через скакалку.
Игры с построениями и перестроениями.	2	27.05 28.05		Развитие меткости. Метание колец на шест.

4а класс

В соответствии с календарным графиком на 2020-2021 учебный год - 101 *час в год*.

Календарно-тематическое планирование I ЧЕТВЕРТЬ (23 часа)

Тема	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Легкая атлетика Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, на уроке	1	1.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; ➤ осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; ➤ знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; 	Правила поведения на уроке. Техника безопасности.
Упражнения в построениями парами. Игра «Найди своё место»	3	2.09 3.09 8.09		построение парами и знание своего

Ходьба за учителем в заданном направлении.	3	9.09 10.09 15.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; 	Выполнять задания в ходьбе. Построение в одну шеренгу.
Ходьба стайкой за учителем между предметами	3	16.09 17.09 22.09	<ul style="list-style-type: none"> ➤ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; ➤ знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; ➤ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; ➤ составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; ➤ представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; ➤ выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); 	Ходьба за учителем между предметами – 6 кеглей.
Ходьба и бег по дорожке, чередование бега с ходьбой до 30м	3	23.09 24.09 29.09		Выполнение ходьбы и бега за учителем по дорожке.
Прыжки на 1-2 ногах на месте и в движении.	3	30.09 1.10 6.10		Общеразвивающие упражнения на месте для рук, туловища, головы, ног. Прыжки на одной-двух ногах – самостоятельно и с поддержкой учителя.
Обучение прыжку в длину с места.	2	7.10 8.10 13.10		Обучение-Как подготовить себя к прыжкам. Прыжок в длину с места.
<u>Метание</u> Знакомство с малым мячом. Упражнения с теннисными мячами. Метание мячей.	2	14.10 15.10		Подготовка кистей к метанию. Упражнения на правильный захват мяча. Подбрасывание мяча в воздух и ловля его. Метание мяча с места правой и левой рукой.
Упражнения с большими мячами.	2	20.10 21.10		Подбрасывание и ловля большого мяча двумя руками.
Диагностический урок. Подвижные игры.	1	22.10		Проверка достижений. Подвижные игры по желанию детей. Развитие чувства коллективизма.

II ЧЕТВЕРТЬ (22 часа)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
<u>Гимнастика</u> ТБ на занятиях гимнастикой.	2	5.11 10.11	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Соблюдение инструктажа по ТБ.

Прокатывание мяча сидя и лежа на животе.	2	11.11 12.11	-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	Ходьба и бег за учителем.
Упражнения на гимнастических матах.	2	17.11 18.11	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Упражнения с мячами – прокатывание мяча друг другу сидя и лёжа.
Упражнения на ковриках.	3	19.11 24.11 25.11	-представления о двигательных действиях	Ползание на четвереньках, на животе, на коленях. Перекаты влево и вправо.
Лазание по гимнастической стенке.	3	26.11 1.12 2.12	знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	Общеразвивающие упражнения лёжа на ковриках – формирование правильной осанки.
Упражнения с флажками.	2	3.12 8.12	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Обучение правильному лазанию по гимнастической стенке вверх до 5 планки и вниз. Продвижение по гимнастической стенке вправо, влево. Развитие ловкости.
Упражнения на равновесие.	3	9.12 10.12 15.12		Общеразвивающие упражнения с флажками. Ходьба по линии. Ходьба на носках по линии, кругу. Развитие равновесия.
Ходьба и ползание по гимнастической скамейки.	3	16.12 17.12 22.12		Бег в чередование с ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, правым-левым боком. Ползание по скамейке на четвереньках, животе.
Раскачивание на канате.	2	23.12 24.12		Подготовка кистей к висам. Раскачивание с помощью учителя на канате.

III ЧЕТВЕРТЬ (29 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
------------	--------------	------	-----------------------	----------------------

Знания о физической культуре				
Правила поведения на уроках физкультуры (ТБ)	3	12.01 13.01 14.01	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях;	Правила поведения ,ТБ на уроках физической культуры.
Чистота одежды и обуви	3	19.01 20.01 21.01		Сохранение чистыми одежду и обувь
Правила утренней гигиены.	3	26.01 27.01 28.01		Занятия утренней гимнастикой.
Значение упражнений для здоровья человека.	3	2.02 3.02 4.02	знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях под руководством учителя.	Физические упражнения важны для здоровья.
Понимание понятий: опрятность, аккуратность.	3	9.02 10.02 11.02		Понимают значение опрятности и аккуратности. Понятие правильной осанки.
Понятия о предварительной и исполнительной командах.	3	16.02 17.02 18.02		Понятия о предварительной и исполнительной командах.
Предупреждение травм во время занятий.	3	24.02 25.02 2.03		Во время занятий предупреждение травм.
Значение закаливания.	3	3.03 4.03 9.03		Система закаливания.

Правила закаливания.	3	10.03 11.03 16.03	Правила закаливания.
Чистота зала, снарядов.	2	17.03 18.03	Сохранение зала и снарядов в чистоте.

IV ЧЕТВЕРТЬ (27 часов)

Тема урока	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Продукт деятельности
Игры (Подвижные) ТБ на занятиях подвижные игры. Поведение во время игр.	3	30.03 31.03 1.04	представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;	Правила медленного бега в строю. Учить: соблюдать дистанцию, правильно дышать при беге, чередовать бег с ходьбой.
Правила игр. Сведения по овладению игровыми умениями.	3	6.04 7.04 8.04	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Приседания и выпрыгивания-подготовка к прыжкам в высоту. Прыжок в высоту с прямого разбега на 30 – 40 см.
Ловля и передача мяча.	3	13.04 14.04 15.04	-представления о двигательных действиях;	Выполнение бросков и ловли малого мяча впереди себя, вверх, в цель.
Броски и удары по мячу.	3	20.04 21.04 22.04	знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	ОРУ для плечевого пояса. Метание мяча в цель.
Коррекционные игры.	3	27.04 28.04 29.04	-ходьба в разном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,	Специальные подготовительные упражнения для плечевого пояса. Метание малого мяча на дальность.
Игры с элементами ОРУ.	3	4.05 5.05 6.05	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	Развитие скоростных возможностей. Бег с перепрыгиванием через не высокие препятствия.
Игры с бегом, прыжками.	3	11.05 12.05 13.05		Повторение правила прохождения эстафет. Распределение команд. Эстафеты с предметами – обучение соревноваться.

Игры с лазанием, метанием и ловлей.	3	18.05 19.05 20.05	под руководством учителя.	Обучение прыжкам через скакалку.
Игры с построениями и перестроениями.	3	25.05 26.05 27.05		Развитие меткости. Метание колец на шест.