

**1**. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре» краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат» для 1 класса составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации; законодательными актами Российской Федерации в области образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом МОНРФ от 19.12.2014 №599), приказом министерства просвещения РФ от 24.11.2012 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (зарегистрировано в Минюсте 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930) и с соблюдением требований СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно – гигиенические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам ля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШИ.

**2.** **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Программа по физкультуре рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий и требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Основная цель изучения предмета «Физическая культура»** заключается в гармоничном развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физкультуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач:

* 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.

Физкультура призвана сформировывать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Все занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Уроки лыжной подготовки, как обязательные занятия, проводятся при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся. В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физкультуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны).

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Учитывая возрастные особенности младших школьников, каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа по физической культуре для 1 классов структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».

Учебная нагрузка согласно учебному плану в 1 классе на физкультуру отводится 2 часа в неделю, что соответствует 66 часам в год (с учетом дополнительных каникул), во 2-4 классах отводится 2 часа в неделю, что соответствует 68 часам в год.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа предусматривает формирование у обучающихся базовых общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. *Личностные результаты* освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы относятся:

* сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
* овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* 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.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование представлений о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
* формирование установки на систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
* развитие умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

*Предметные результаты* освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения по физической культуре, готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень.

*Обучающиеся должны:*

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* иметь представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
* выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
* уметь взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Достаточный уровень.

*Обучающиеся должны:*

* знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* освоить и практически выполнять элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, демонстрировать ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* принимать участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* участвовать совместно со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Обучающиеся должны демонстрировать:*

* уровень физической подготовленности (см. Табл.1).

**Уровень физической подготовленности обучающихся 7 -10 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | Класс | **Мальчики** | Возраст | **Девочки** |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 30м | **Скоростные характеристики** |
| **1** | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | **8** | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| **2** | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,5 | **9** | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| **3** | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,1 | **10** | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| **4** | 6,3 | 6,1-5,6 | 5,0 | **11** | 6,4 | 6,3-5,7 | 5,1 |
| Челночный бег 3 х 10м | **Координация** |
| **1** | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | **8** | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| **2** | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | **9** | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| **3** | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | **10** | 10,4 | 10,4-9,5 | 9,1 |
| **4** | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | **11** | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,2 |
| Прыжок с места в длину | **Скоростно-силовые характеристики** |
| **1** | 110 | 125-145 | 165 | **8** | 90 | 125-140 | 155 |
| **2** | 120 | 130-150 | 175 | **9** | 110 | 135-150 | 160 |
| **3** | 130 | 140-160 | 185 | **10** | 120 | 140-155 | 170 |
| **4** | 140 | 160-180 | 195 | **11** | 130 | 150-175 | 185 |
| Подтягивание Подтягивание из виса лежа | **Силовые характеристики** |
| **1** | 1 | 2-3 | 4 | **8** | 4-5 | 6-7 | 9-11 |
| **2** | 1 | 3-4 | 5 | **9** | 7-8 | 8-9 | 13-14 |
| **3** | 1 | 3-4 | 5 | **10** | 7-8 | 8-9 | 14-15 |
| **4** | 1 | 4-5 | 6 | **11** | 8-9 | 10-11 | 15-16 |
| Наклоны вперед из положения стоя | **Гибкость** |
| **1** | 1 | 3-5 | 7,5 | **8** | 2 | 5-8 | 11,5 |
| **2** | 1 | 3-5 | 7,5 | **9** | 2 | 6-9 | 13,0 |
| **3** | 2 | 4-6 | 8,5 | **10** | 3 | 7-10 | 14,0 |
| **4** | 2 | 6-8 | 10 | **11** | 4 | 8-10 | 15,0 |

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация.

Оценка деятельности по предмету «Физическая культура» строго индивидуальна. В зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом на данном этапе обучения используется качественная оценка деятельности обучающегося через словесное и эмоциональное поощрение.

Достижение личностных результатов предполагает развитие двигательных возможностей и физических качеств (способностей) обучающихся, в связи с этим обязательным для учителя является их контроль и учет, который проводится по следующим контрольным (проверочным) упражнениям (испытаниям) (КУ):

* + бег на 30 м (скоростные качества);
	+ прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества);
	+ подтягивания из положения лежа (девочки), стоя (мальчики) (силовые качества).
	+ челночный бег 3х10 (координация);
	+ наклоны из положения стоя (гибкость);

На основании полученных данных КУ ведется учет двигательных возможностей, который позволяет отслеживать динамику развития обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. КУ принимаются в течение года на уроках физкультуры. На основании сдачи итоговых КУ проводится мониторинг среднего уровня физической подготовленности (СУФП) обучающихся школы.

В целях контроля теоретических знаний по предмету «Физкультура» с обучающимися 1-4 классов проводится итоговое собеседование (в конце учебного года). При оценивании результатов каждый положительный ответ внутри задания дает один балл, а общая оценка строится из процентного соотношения положительных и отрицательных ответов. Максимальное количество баллов за правильные ответы – 10 баллов (100%). По итогам набранных баллов обучающимся выставляется оценка.

* Оценка «5» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями и дает от 75% до100% верных ответов.
* Оценка «4» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями, допускает неточности в формулировках и дает от 55% до 75% верных ответов.
* Оценка «3» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, частично владеет теоретическими знаниями, допускает неточности или ошибки в формулировках и дает от 20% до 55% верных ответов.
* Оценка «2» ставится, если обучающийся не ориентируется в учебном материале, не владеет теоретическими знаниями, допускает ошибки в формулировках и дает менее 20% верных ответов.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

* беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
* выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
* выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
* самостоятельное выполнение упражнений;
* развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех- ника 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*: построение в колонну по одному, равнение в затылок; построение в одну шеренгу, равнение по разметке; перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне; повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие 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*: **к**омплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

*Элементы акробатических упражнений*: группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях; перекаты в положении лежа в разные стороны.

*Лазание:* передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см, по гимнастической скамейке; произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

*Висы*: упор в положении присев и лежа на матах.

*Равновесие:* ходьба по коридору шириной 20 см; стойка на носках (3-4 с); ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук; кружение на месте и в движении.

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 учителя. 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 и т. д. 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, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба). Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). 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. Под- прыгивание 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.

*Метание*. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Прием и передача мяча в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. 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.

***Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).*** Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир

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*: «Слушай сигнал», «Космонавты».

*Коррекционные игры*: «Запомни порядок», «Летает – не летает»

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений*: «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы – солдаты».

*Игры с бегом; прыжками:* «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

*Игры бросанием, ловлей, метанием:* «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали – тот и ловит» Игры с лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями.

**Календарно – тематическое планирование 1-й класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Предметные результаты** | **Формируемые БУД (в соответствии с ФГОС)** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт.** |
| 1.**Г** | Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу. | Вводный | Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба на месте. ОРиКУ. Игры «По местам», «Море волнуется раз…». | ***Знать:*** правила ТБ на уроках физкультуры.***Уметь:*** организованно строиться в шеренгу по команде. | **Л:** Осознает себя учеником, заинтересованным посещением занятий по физической культуре. **К**: Вступает в контакт и работает в коллективе.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя**П:** Получает информацию. | 1 | 11.09.23 |  |
| 2.**Г** | Перестроение из шеренги в круг. | Изучение нового материала | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба на месте, по кругу на носках, на пятках. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. ОРиКУ. Игры «По местам», «Море волнуется раз…». | ***Уметь:*** организованно строиться в шеренгу по команде, перестраиваться в круг. | **Л:** Осознает себя учеником, заинтересованным посещением занятий по физической культуре. **К**: Вступает в контакт и работает в коллективе.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.**П:** Работает с полученной информацией. |
| 3.**Г** | Построение в колонну по одному. | Комбиниров анный | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба на месте, по кругу на носках, на пятках. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. ОРиКУ. Игры «По местам»,«Море волнуется раз», «Съедобное– несъедобное». | ***Уметь:*** организованно строиться в шеренгу по команде, перестраиваться в круг, строиться в колонну по одному. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К**: Вступает в контакт и работает в коллективе, слушает инструкцию к учебному заданию.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.**П:** Работает с полученной информацией, воспроизводит стихотворное сопровождение игры«Море волнуется раз…». | 1 | 13.09.23 |  |
| 4.**Г** | Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. | Комбиниро ванный | Построение в колонну, в шеренгу. Ходьба на месте, по кругу на носках, на пятках. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!»,«Остановились!». Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. ОРиКУ. Игры «Съедобное - несъедобное», «Самый внимательный». | ***Знать:*** понятия«колонна»,«шеренга». ***Уметь:*** правильно выполнять размыкание на вытянутые руки вколонне, в шеренге; внимательно слушать и правильно выполнять команды:«Пошли!»,«Побежали!»,«Остановились!». | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К**: Вступает в контакт и работает в коллективе, слушает инструкцию к учебному заданию.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.**П:** Работает с полученной информацией, понимает правила игр. | 1 | 18.09.23 |  |
| 5.**Г** | Команды«Пошли!»,«Побежали!»,«Остановились!». | Комбиниров анный | Построение в колонну, в шеренгу. Ходьба на месте, по кругу на носках, на пятках. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!»,«Остановились!». Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. ОРиКУ. Игры «Самый внимательный», «Повторяй за мной». | ***Уметь:*** правильно выполнять размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге; внимательно слушать и правильно выполнять команды:«Пошли!»,«Побежали!»,«Остановились!». | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К**: Вступает в контакт и работает в коллективе, слушает инструкцию к учебному заданию.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.**П:** Работает с полученной информацией, знает правила игр. | 1 | 20.09.23 |  |
| 6.**Г** | Построение по ориентиру в обозначенном месте.Команды«Становись!»,«Шагом марш!» | Комбиниров анныйЗакрепление | Построение в колонну, в шеренгу. Ходьба с сохранением правильной осанки, бег в колонне по одному по кругу. Выполнение команд:«Пошли!», «Побежали!»,«Остановились!». Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. ОРиКУ. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Игры«Повторяй за мной», «Черепашьи бега».Построение в колонну, в шеренгу по команде. Команды «Становись!»,«Шагом марш!». Ходьба с сохранением правильной осанки, бег в колонне по одному по кругу.Выполнение команд: «Пошли!»,«Побежали!», «Остановились!». Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в круг по ориентиру.  | ***Уметь:*** правильно выполнять размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге; внимательно слушать и правильно выполнять команды:«Пошли!»,«Побежали!»,«Остановились!». Строиться в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).***Знать:*** команды«Становись!»,«Шагом марш!». ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться в обозначенном месте (в кругах, в квадратах), строиться в круг по ориентиру. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К**: Вступает в контакт и работает в коллективе, слушает инструкцию к учебному заданию.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.**П:** Работает с полученной информацией, знает команды учителя.**Л:** Проявляет самостоятельность к выполнению учебных заданий.**К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию.**Р:** Проявляет активность в деятельности, основные движения в ходьбе и беге; строиться в обозначенном месте (в кругах, в квадратах), строиться в круг по ориентиру. | 1 | 25.09.23 |  |
| 7.**Г** |
| 8 **Л А** | Бег с ускорением. | Изучение нового материала | Построение. Команды«Становись!», «Шагом марш!». Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. ОРиКУ. Бег с ускорением. Игры «Кошки и мышки», «Гуси- лебеди» | ***Уметь:*** правильно выполнять основ- ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. | **Л:** Проявляет готовность к безопасному поведению на уроке.**К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию.**Р:** Принимает цели и произвольно включается в деятельность, работает в общем темпе.**П:** Работает с полученной информацией, выполняет задания, знает правила подвижных игр. | 1 | 27.09.23 |  |
| 9. **Л А** | Бег на короткие дистанции. | Совершенст вование ЗУН | Команды «Становись!», «Шагом марш!». Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением на дистанцию 30 м. ОРиКУ. Подвижные игры «Гуси- лебеди», «Самый быстрый».Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основ- ные движения в ходьбе и беге; сохранять правильное дыхание при беге; пробегать с ускорением дистанцию *30 м.* | **Л:** Соблюдает правила по ТБ.**К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию, вступает в контакт и работает в коллективе. **Р:** Принимает цели и произвольно включается в деятельность, работает в общем темпе.**П:** Работает с полученной информацией, выполняет задания. | 1 | 02.10.23 |  |
| 10. **Л А** | Бег на дистанцию 30 м. | Закрепление | Команды «Становись!», «Шагом марш!». Ходьба с высоким подниманием бедра. ОРиКУ. Бег с максимальной скоростью на дистанцию *30 м.* Подвижная игра«Самый быстрый». Развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять основ- ные движения в ходьбе и беге; сохранять правильное дыхание при беге; бегать с максимальной скоростью *30 м.* | **Л:** Соблюдает правила по ТБ.**К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию, вступает в контакт и работает в коллективе. **Р:** Принимает цели и произвольно включается в деятельность, работает в общем темпе.**П:** Работает с полученной информацией, применяет ее на практике и выполняет задания. | 1 | 04.10.23 |  |
| 11. **Л А** | Прыжки с продвижением вперед. | Изучение нового материала | Ходьба с остановками по сигналу, медленный бег с сохранением правильной осанки. ОРиКУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Игры «Самый быстрый»,«Прыгающие воробушки». | ***Уметь:*** правильно выполнять, основные движения в прыжках; правильно приземляться на обе ноги. | **Л:**Проявляет самостоятельность к выполнению заданий.**К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию, вступает в контакт и работает в коллективе. **Р:** Принимает цели и произвольно включается в деятельность, работает в общем темпе.**П:** Работает с полученной информацией, знает, как выполняются прыжки с места. | 1 | 09.10.23 |  |
| 12. **Л А** | Прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. | Совершенст вование ЗУН | Ходьба с остановками по сигналу, медленный бег с сохранением правильной осанки. ОРиКУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игры«Прыгающие воробушки»,«Удочка». | ***Уметь:*** правильно выполнять, основные движения в прыжках; правильно приземляться на обе ноги. | **Л:** Проявляет самостоятельность в выполнении заданий.**К:** Слушает и понимает инструкцию; сохраняет доброжелательное отношение друг к другу; вступает в контакт и работает в коллективе.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.**П:** С помощью учителя кратко характеризует правила поведения и безопасности во время подвижных игр; рассказывает о правилах игры изучаемой на уроке. | 1 | 11.10.23 |  |
| 13. **Л А** | Прыжки на заданный ориентир. | Закрепление | Ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ. Прыжок в ориентир. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на заданный ориентир. Игры «Удочка», «Кто дальше прыгнет» | ***Уметь:*** правильно выполнять, основные движения в прыжках; правильно приземляться на обе ноги. | **Л:** Проявляет самостоятельность в выполнении заданий.**К:** Слушает и понимает инструкцию учителя; вступает в контакт и работает в коллективе.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.**П:** Знает, как нужно выполнять прыжки на заданный ориентир. | 1 | 16.10.23 |  |
| 14. **Л А** | Прыжки в длину с места. | Изучение нового материала | Ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжок на заданный ориентир. Прыжки в длину с места. Игры «Кто дальше прыгнет»,«Запомни порядок». | ***Знать:*** фазы выполнения прыжка в длину.***Уметь:*** правильно выполнять основ- ные движения в прыжках; правильно приземляться на обе ноги. | **Л:** Проявляет самостоятельность в выполнении заданий.**К:** Слушает и понимает инструкцию учителя; вступает в контакт и работает в коллективе.**Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.**П:** Имеет представление о технике прыжка с места. | 1 | 18.10.23 |  |
| 15.**И** | Упражнения с флажками. Игра«Летает – не летает». | Комбиниров анный | Ходьба с сохранением правильной осанки, медленный бег по кругу. Комплекс упражнений с флажками.Прыжки на заданный ориентир, в длину с места. Игры «Запомни порядок», «Летает – не летает». | ***Знать:*** правила игры «Летает – не летает».***Уметь:*** выполнять комплекс упражнений с флажками. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Контактирует с учителем и другими учениками,работает в коллективе.**Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами..**П:** Знает правила игры «Летает – не летает», выполняет ОРиКУ с флажами,. | 1 | 23.10.23 |  |
| 16.**И** | ОРиКУ с флажками. Игра«Вот так позы». | Совершенст вование ЗУН | Ходьба с сохранением правильной осанки, медленный бег по кругу. Комплекс упражнений с флажками. Прыжки в длину с места. Игры«Летает – не летает», «Вот так позы». | ***Знать:*** правила игры «Вот так позы».***Уметь:*** выполнять комплекс упражнений с флажками. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе.**Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами..**П:** Работает с полученной информацией, знает правила игры «Вот так позы». | 1 | 25.10.23 |  |
| 17.**И** | Упражнения с гимнастическими палками. Игра«Слушай сигнал». | Комбиниров анный | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с захлестыванием голени.Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игры«Вот так позы», «Слушай сигнал». | ***Знать:*** правила игры «Слушай сигнал».***Уметь:*** выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе.**Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.**П:** Работает с полученной информацией, знает правила игры «Слушай сигнал». | 1 | 08.11.23 |  |
| 18.**И** | ОРиКУс гимнастическими палками. Игра «Мы– солдаты». | Совершенст вование ЗУН | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег с захлестыванием голени.Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Игры«Слушай сигнал», «Мы – солдаты». | ***Знать:*** правила игры «Мы – солдаты».***Уметь:*** выполнять комплекс упражнений с гимнастическими палками. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе.**Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.**П:** Работает с полученной информацией, знает правила игры «Мы – солдаты». | 1 | 13.11.23 |  |
| 19.**И** | Подвижные игры с элементами эстафеты. | Закрепление | Ходьба с сохранением правильной осанки, бег по кругу. ОРиКУ. Игра«Мы – солдаты». Подвижные игры с элементами эстафеты. | ***Знать:*** основные правила игр с элементами эстафеты. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.**Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.**П:** Работает с полученной информацией, может рассказать о правилах подвижных игр. | 1 | 15.11.23 |  |
| 20.**Г** | Повороты переступанием по ориентирам. | Изучение нового материала | Ходьба, бег по кругу. ОРиКУ с флажками. Поворотыпереступанием по ориентирам. Игра«Гуси-лебеди». | ***Знать:*** понятие«ориентир». ***Уметь:*** выполнять повороты по ориентирам | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе.**Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами. Оценивает совместно с учителем результат своих действий.**П:** Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | 1 | 20.11.23 |  |
| 21.**Г** | Повороты по ориентирам направо, налево. | Совершенст вование ЗУН | Ходьба, бег по кругу. ОРиКУ. Повороты переступанием по ориентирам направо, налево. Игра«Гуси-лебеди». | ***Знать:*** понятие«ориентир». ***Уметь:*** выполнять повороты по ориентирам;определять «право»,«лево». | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе.**Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами. Оценивает совместно с учителем результат своих действий.**П:** Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, знает, что такое «ориентир». | 1 | 22.11.23 |  |
| 22.**Г** | Ходьба под счет,«змейкой». | Комбиниров анный | Ходьба под счет, ходьба «змейкой», бег в колонне по прямой и змейкой. ОРиКУ с гимнастическими палками. Повороты по ориентирам направо, налево. Игра «Летает – не летает». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; правильно двигаться по прямой, змейкой. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.**Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, действует по заданному учителем плану.**П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; рассказывает о правилах игры изучаемой на уроке. | 1 | 27.11.23 |  |
| 23.**Г** | Ходьба с изменением направления.Подвижные игры с элементами эстафеты. | Комбиниров анныйЗакрепление | Ходьба под счет, ходьба, бег в колонне по прямой и змейкой, по заданным направлениям. ОРиКУ. Повороты по ориентирам направо, налево. Игра «Прыгающие воробушки».Ходьба под счет, ходьба, бег в колонне по прямой и змейкой, по заданным направлениям. ОРиКУ. Подвижные игры с элементами эстафеты. | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге; правильно двигаться по прямой, змейкой, с изменением направления.***Знать:*** основные правила игр с ментами эстафеты. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.**Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, действует по заданному учителем плану.**П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; рассказывает о правилах игры изучаемой на уроке.**Л:** Учится договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников к взаимодействию.**К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.**Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.**П:** Работает с полученной информацией, может рассказать о правилах подвижных игр. | 1 | 29.11.23 |  |
| 24.**И** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25.**Г** | Ходьба по ориентирам. | Комбинированный | Ходьба под счет, с изменением направления, по ориентирам, начертанным на полу. Бег на носках, с захлестыванием голени.Построение в круг по ориентиру. ОРиКУ. Повороты по ориентирам. Игра «К своим флажкам». | ***Уметь:*** организованно строиться в круг по ориентиру; выполнять ходьбу по ориентирам. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.**Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, оценивает свою деятельность с помощью предложенных критериев. **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; рассказывает о правилах игры изучаемой на уроке. | 1 | 04.12.23 |  |
| 26.**Г** | Ходьба в чередовании с бегом. | Комбиниров анный | Ходьба под счет, с изменением направления, по ориентирам, начертанным на полу. Ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ с флажками. Игра «Слушай сигнал». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; сохранять правильное дыхание. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.**Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, оценивает свою деятельность с помощью предложенных критериев. **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; рассказывает о правилах игры изучаемой на уроке. | 1 | 06.12.23 |  |
| 27.**Г** | Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия. | Комбиниров анный | Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия. Ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Игры«Слушай сигнал», «Удочка». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; сохранять равновесие и правильную осанку при ходьбе и беге. | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.**Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, оценивает свою деятельность с помощью предложенных критериев. **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; рассказывает о правилах игры изучаемой на уроке. | 1 | 11.12.23 |  |
| 28.**Г.** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | Комбиниров анный | Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия. Бег на носках, с захлестыванием голени.Перестроение из колонны по одному в колонну по два.ОРиКУ. Прыжки на одной, двух ногах спродвижением вперед. Игра«Светофор». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; перестраиваться из колонны по одномув колонну по два | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.**К:** Устанавливает рабочие отношения; сотрудничает с учителем и одноклассниками в ходе индивидуальной работы.**Р:**Принимает сравнение результата с заданнымобразцом, который предлагает учитель; видит указанную ошибку и исправляет ее, контролирует свою деятельность по результату.**П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; рассказывает о правилах игры изучаемой на уроке. | 1 | 13.12.23 |  |
| 29.**И** | Подвижные игры с элементами эстафеты. | Закрепление | Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия. Ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ с гимнастическими палками. Игра«Светофор». Подвижные игры с элементами эстафеты. | ***Знать:*** основные правила игр с элементами эстафеты. | **Л:** Учится договариваться и изменять своей поведение с учетом поведения других участников, готов к взаимодействию.**К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.**Р:** Учится распределять обязанности, договариваться, слушать других участников малой группы.**П:** Работает с полученной информацией, может кратко охарактеризовать правила подвижных игр. | 1 | 18.12.23 |  |
| 30.**Г** | Элементы акробатических упражнений. | Изучение нового материала | Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ с упражнениями на матах. Основная акробатическая стойка – «Солдатик». Группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны. Игра «Кого назвали – тот и ловит» | ***Уметь:*** выполнять основную акробатическую стойку; группировку в положении лежа на спине; перекаты в стороны. | **Л:** Соблюдает требования к ТБ.**К:** Сотрудничает с учителем в ходе индивидуальной работы; стремиться сохранять доброжелательное отношение друг к другу.**Р:** Понимает выделенные учителем задачи, действует по заданному плану.**П:** Знает, как выполнять простейшие акробатические элементы. | 1 | 20.12.23 |  |
| 31.**Г** | Простейшие акробатические элементы«Ласточка», прыжок «Козлик». | Комбиниров анный | Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ с упражнениями на матах. Основная акробатическая стойка – «Солдатик», «Ласточка», прыжок «Козлик». Группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в стороны. Игра«Кого назвали – тот и ловит». | ***Уметь:*** выполнять основную акробатическую стойку; группировку в положении лежа на спине; перекаты в стороны, акробатические элементы«Ласточка», прыжок«Козлик». | **Л:** Соблюдает требования к ТБ.**К:** Сотрудничает с учителем в ходе индивидуальной работы; стремиться сохранять доброжелательное отношение друг к другу.**Р:** Понимает выделенные учителем задачи, действует по заданному плану**П:** Знает, как выполнять простейшие акробатические элементы. | 1 | 25.12.23 |  |
| 32.**Г** | Группировка, упор присев. Перекаты назад-вперед. | Комбиниров анный | Ходьба с изменением направления, бег приставным шагом. ОРиКУ с гимнастическими палками.Основная акробатическая стойка –«Солдатик», «Ласточка», прыжок«Козлик». Перекаты из упора присев. Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 см. | ***Уметь:*** выполнять простейшие акробатические элементы, перекаты из упора присев. | **Л:** Соблюдает требования к ТБ.**К:** Сотрудничает с учителем в ходе индивидуальной работы; стремиться сохранять доброжелательное отношение друг к другу.**Р:** Понимает выделенные учителем задачи, действует по заданному плану. **П:** Знает, как выполнять простейшие акробатические элементы. | 1 | 27.12.23 |  |