МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТАТАРСКО - ЕЛТАНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ» ЧИСТОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Утверждено

протоколом педагогического совета

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2021г. № \_\_\_

Директор школы-интерната

\_\_\_\_\_\_\_\_ З.Р.Халиуллина

Введено приказом № \_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (I вариант)**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**предметная область «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**для 1 класса**

**3 часа в неделю**

**104 часа в год**

Составитель: **Галиуллина Фания Диннуровна, учитель-дефектолог**

Согласовано

Заместитель директор по УР \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Мазгутова

Рассмотрено на заседании ШМО

протокол №1 от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ф.Д Галиуллина.

2021 – 2022 учебный год

# Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа составлена на основе материалов Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной основной общеобразовательной программы общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и учебным планом ГБОУ «Татарско Елтанской школы-интерната для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2019 – 2020 учебный год.

Количество часов по учебному плану - 3 часа в неделю**,** в год по программе - 104 часа

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно- развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание 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, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Задачи изучения предмета:

- 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; - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

1. **Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Кол часов |
| Основы знаний | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. |  |
| Гимнастика | **Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о 45 гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.  **Практический материал.**  Построения и перестроения. Упражнения без предметов (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: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. |  |
| Легкая атлетика | **Теоретические сведения.**  Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление 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, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.  Прыжки с ноги на ногу на отрезках до... Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением.  Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.  Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом  «перешагивание». Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения  метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по  кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. |  |
| Подвижные игры  Повторение | 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). |  |

1. **Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предметные результаты | | БУД |
| Минимальный уровень | Достаточный 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 рименение;  - выполнение несложных  упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;  знание основных строе-вых команд; подсчѐт при выполнении общераз-вивающих 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 инвентарѐм и  оборудованием, соблюдение требований  техники безопасности в процессе участия в физкультурно-портивных  мероприятиях. | - 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 подсчѐта при выполнении общеразвивающих упражнений.  - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь 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 двигатель-ных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; - знание и применении правил бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием в повседневной жизни; - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство технической, | ***Личностные:***  - осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением;  - принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося»;  - внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей;  - выполнять правила безопасного поведения в школе;  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;  - адекватно воспринимать оценку учителя.  ***Коммуникативные:***  - объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;  -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.  ***Регулятивные:***  - характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; - общаться и взаимодействовать со сверс-тниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.  ***Познавательные***:  - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;  - организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |

Материально – техническое обеспечение. Учебно-методический комплекс: Компьютер.

**Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Изучаемый раздел,  Тема урока | К-во  часов | Сроки | | Основные виды учебной деятельности  обучающихся |
| **план** | **факт** |
|  | **Введение. Основы знаний.** | **2** |  |  |  |
| 1 | Правила поведения на уроках в физкультурном зале и спортивной площадке. Правила утренней гигиены и её значение для человека. | 1 | 03.09 |  | Правила поведения на уроках в физкультурном зале и спортивной площадке. Правила утренней гигиены и её значение для человека. |
| 2 | Правила безопасности при занятиях физически-ми упражнениями. Значение утренней зарядки. | 1 | 06.09 |  | Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки. |
|  | **Гимнастика** | **40** |  |  |  |
| 3 | Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. | 1 | 07.09 |  | Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. |
| 4 | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. | 1 | 10.09 |  | Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. |
| 5 | Перестроение из шеренги в круг. | 1 | 13.09 |  | Перестроение из шеренги в круг. |
| 6 | Размыкание на вытянутые руки в шеренге. | 1 | 14.09 |  | Размыкание на вытянутые руки в шеренге. |
| 7 | Размыкание на вытянутые руки в колонне. | 1 | 17.09 |  | Размыкание на вытянутые руки в колонне. |
| 8 | Повороты по ориентирам. | 1 | 20.09 |  | Повороты по ориентирам. |
| 9 | Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!» | 1 | 21.09 |  | Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!» |
| 10 | Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Смирно!». | 1 | 24.09 |  | Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Смирно!». |
| 11 | Движение в колонне. | 1 | 27.09 |  | Движение в колонне. |
| 12 | Упражнения для мышц шеи. | 1 | 28.09 |  | Упражнения для мышц шеи. |
| 13 | Упражнения для укрепления мышц спины. | 1 | 01.10 |  | Упражнения для укрепления мышц спины. |
| 14 | Упражнения для укрепления мышц живота. | 1 | 04.10 |  | Упражнения для укрепления мышц живота. |
| 15 | Упр. для развития мышц рук и плечевого пояса. | 1 | 05.10 |  | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. |
| 16 | Упражнения для мышц ног. | 1 | 08.10 |  | Упражнения для мышц ног. |
| 17 | Дыхательные упражнения. | 1 | 11.10 |  | Дыхательные упражнения. |
| 18 | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 | 12.10 |  | Упражнения для формирования правильной осанки. |
| 19 | Коррекционная игра: «Иди прямо». | 1 | 15.10 |  | Коррекционная игра: «Иди прямо». |
| 20 | Упражнения для развития точности движений. | 1 | 18.10 |  | Упражнения для развития точности движений. |
| 21 | Упражнения для укрепления туловища. | 1 | 19.10 |  | Упражнения для укрепления туловища. |
| 22 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1 | 22.10 |  | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. |
| 23 | Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед собой. | 1 | 25.10 |  | Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед собой. |
| 24 | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1 | 26.10 |  | Общеразвивающие упражнения с флажками. |
| 25 | Принятие различных исходных положений с малым обручем в руках. | 1 | 29.10 |  | Принятие различных исходных положений с малым обручем в руках. |
| 26 | Прокатывание малого обруча и его ловля. | 1 | 08.11 |  | Прокатывание малого обруча и его ловля. |
| 27 | Удерживание малого обруча двумя руками над головой. | 1 | 09.11 |  | Удерживание малого обруча двумя руками над головой. |
| 28 | Разбрасывание и собирание малых мячей. | 1 | 12.11 |  | Разбрасывание и собирание малых мячей. |
| 29 | Перебрасывание мяча с одной руки на другую. | 1 | 15.11 |  | Перебрасывание мяча с одной руки на другую. |
| 30 | Подвижная игра с мячом «Мяч в корзину!» | 1 | 16.11 |  | Подвижная игра с мячом «Мяч в корзину!» |
| 31 | Поднимание большого мяча «вперёд, вверх, опускание вниз». | 1 | 19.11 |  | Поднимание большого мяча «вперёд, вверх, опускание вниз». |
| 32 | Перекатывание большого мяча сидя, стоя. | 1 | 22.11 |  | Перекатывание большого мяча сидя, стоя. |
| 33 | ОРУ с большими мячами. | 1 | 23.11 |  | Общеразвивающие упражнения с большими мячами. |
| 34 | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. | 1 | 26.11 |  | Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. |
| 35 | Перекаты в положении лежа в разные стороны. | 1 | 29.11 |  | Перекаты в положении лежа в разные стороны. |
| 36 | Передвижение на четвереньках в медленном темпе и по гимнастической скамейке. | 1 | 30.11 |  | Передвижение на четвереньках в медленном темпе и по гимнастической скамейке. |
| 37 | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. | 1 | 03.12 |  | Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз. |
| 38 | Подлезание под препятствие и перелезание через гимнастическую скамейку. | 1 | 06.12 |  | Подлезание под препятствие и перелезание через гимнастическую скамейку. |
| 39 | Упор в положении присев и лежа на матах. | 1 | 07.12 |  | Упор в положении присев и лежа на матах. |
| 40 | Ходьба по коридору. Стойка на носках(3-4с.) | 1 | 10.12 |  | Ходьба по коридору. Стойка на носках(3-4с.) |
| 41 | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. | 1 | 13.12 |  | Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. |
| 42 | Кружение на месте и в движении. | 1 | 14.12 |  | Кружение на месте и в движении. |
|  | **Коррекционные упражнения (для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений). Подвижные и спортивные игры с элементами ОРУ 5** | | | | |
| 43 | Построение в обозначенном месте (круг, квадрат). Игра «Вот так позы». | 1 | 17.12 |  | Построение в обозначенном месте (круг, квадрат). Игра «Вот так позы». |
| 44 | Построение в круг по ориентиру. Уменьшение и увеличение круга на предложенный ориентир. | 1 | 20.12 |  | Построение в круг по ориентиру. Уменьшение и увеличение круга на предложенный ориентир. |
| 45 | Построение в колонну на вытянутые руки. Игра «Мы – солдаты». | 1 | 21.12 |  | Построение в колонну на вытянутые руки. Игра «Мы – солдаты». |
| 46 | Ходьба по ориентирам, обозначенным на полу. Игра «Запомни порядок». | 1 | 24.12 |  | Ходьба по ориентирам, обозначенным на полу. Игра «Запомни порядок». |
| 47 | Прыжок в длину с места в ориентир. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 | 27.12 |  | Прыжок в длину с места в ориентир. Игра «Прыгающие воробушки». |
|  | **Лыжная подготовка** | **25** |  |  |  |
| 48 | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. | 1 | 28.12 |  | Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. |
| 49 | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. | 1 | 14.01 |  | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. |
| 50-51 | Построение с лыжами. | 2 | 17.01  18.01 |  | Построение с лыжами. |
| 52  53 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. | 2 | 21.01  24.01 |  | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. |
| 54  56 | Приставной шаг. | 3 | 25.01  28.01  31.01 |  | Приставной шаг. |
| 57-58 | Ходьба приставным шагом. | 2 | 01.02  02.02 |  | Ходьба приставным шагом. |
| 59-61 | Ступающий шаг. | 3 | 04.02  15.02  15.02 |  | Ступающий шаг. |
| 62-63 | Ходьба ступающим шагом. | 2 | 18.02  21.02 |  | Ходьба ступающим шагом. |
| 64-66 | Прогулки на лыжах. | 3 | 22.02  25.02  28.02 |  | Прогулки на лыжах. |
| 67-68 | Зимние игры «Снайпер» | 2 | 01.03  04.03 |  | Зимние игры «Снайпер» |
| 69-70 | Зимние игры «К Деду Морозу в гости»» | 2 | 07.03  08.03 |  | Зимние игры «К Деду Морозу в гости»» |
| 71-72 | Подвижна игра «Слушай сигнал» | 2 | 11.03  14.03 |  | Подвижна игра «Слушай сигнал» |
|  | **Легкая атлетика** | **27** |  |  |  |
| 73 | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. | 1 | 15.03 |  | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. |
| 74 | Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. | 1 | 18.03 |  | Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. |
| 75 | Обычная ходьба в умеренном темпе. | 1 | 21.03 |  | Обычная ходьба в умеренном темпе. |
| 76 | Ходьба по прямой линии. | 1 | 22.03 |  | Ходьба по прямой линии. |
| 77 | Ходьба на носках. | 1 | 25.03 |  | Ходьба на носках. |
| 78 | Ходьба на пятках. | 1 | 08.04 |  | Ходьба на пятках. |
| 79 | Ходьба на внутреннем и внешнем своде стоп. | 1 | 11.04 |  | Ходьба на внутреннем и внешнем своде стоп. |
| 80 | Ходьба с сохранением правильной осанки. | 1 | 12.04 |  | Ходьба с сохранением правильной осанки. |
| 81 | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | 15.04 |  | Ходьба в чередовании с бегом. |
| 82 | Медленный бег с сохранением осанки. | 1 | 18.04 |  | Медленный бег с сохранением осанки. |
| 83 | Медленный бег с сохранением осанки в колон-не за учителем с изменением направлений. | 1 | 19.04 |  | Медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем с изменением направлений. |
| 84 | Перебежки группами и по одному. | 1 | 22.04 |  | Перебежки группами и по одному. |
| 85 | Чередование бега с ходьбой до 30 м | 1 | 25.04 |  | Чередование бега с ходьбой до 30 м |
| 86-87 | Прыжки в длину с места | 2 | 26.04  29.04 |  | Прыжки в длину с места |
| 88 | Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам!» | 1 | 02.05 |  | Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам!» |
| 89 | Игра с бегом и прыжками. Игра «Гуси - лебеди». | 1 | 03.05 |  | Игра с бегом и прыжками. Игра «Гуси - лебеди». |
| 90 | Подготовка кистей рук к метанию. | 1 | 06.05 |  | Подготовка кистей рук к метанию. |
| 91 | Упражнения на правильный захват мяча. | 1 | 09.05 |  | Упражнения на правильный захват мяча. |
| 92 | Упражнения на правильный захват мяча. Игра «Летает – не летает» | 1 | 10.05 |  | Упражнения на правильный захват мяча. Игра «Летает – не летает» |
| 93 | Броски и ловля мячей. | 1 | 13.05 |  | Броски и ловля мячей. |
| 94 | Броски и ловля мячей. Игра «Кого назвали - тот и ловит» | 1 | 16.05 |  | Броски и ловля мячей. Игра «Кого назвали - тот и ловит» |
| 95-96 | Метание малого мяча с места правой и левой рукой. | 1 | 17.05 |  | Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 97 | Физические упражнения в рамках промежуточной аттестации | 1 | 20.05 |  | Физические упражнения в рамках промежуточной аттестации |
| 98 | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Догони мяч». | 1 | 23.05 |  | Игры с бросанием, ловлей и метанием «Догони мяч». |
| 99 | Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 24.05 |  | Подвижная игра «Метко в цель». |

Лист корректировки рабочей программы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |