

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат №37
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена
на заседании МО учителей

Принята
решением педагогического
совета

Утверждена
приказом директора
ГБОУ школы- интерната № 37

Руководитель МО _____

Секретарь: _____

Директор _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочно деятельности
Спортивно-оздоровительного направления
«Олимпийские надежды»
для 2 класса
(1 вариант)

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения программы
 - 2.1 Предметные результаты
 - 2.2 БУД
3. Содержание учебного предмета.
4. Система оценки достижения планируемых результатов.
 - 4.1 Предметные результаты (формы и методы контроля)
 - 4.2 БУД
5. Календарно-тематическое планирование

1. Пояснительная записка.

Под внеурочной деятельностью понимается образовательная деятельность, направленная на достижение результатов освоения основной общеобразовательной программы и осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной.

При организации работы с детьми, имеющими различные нарушения развития, огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие движений, охрана и укрепление здоровья детей.

Физическое воспитание является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Физкультурно-оздоровительная работа в специальном (коррекционном) образовательном учреждении включает в себя непосредственно физическое воспитание; организацию рационального двигательного режима; создание комфортной, безопасной развивающей среды необходимой для обеспечения двигательной активности детей; профилактические и оздоровительные мероприятия. Данная программа позволит систематизировать и углубить знания о здоровом образе жизни, заинтересовать учащихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время.

Основное назначение внеурочной деятельности заключается в обеспечении дополнительных условий для развития интересов, способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), организации их свободного времени.

Цель: формирование, сохранение и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- коррекция всех компонентов психофизического, интеллектуального, личностного развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей;
- развитие активности, самостоятельности и независимости в повседневной жизни;
- формирование основ нравственного самосознания личности, умения правильно оценивать окружающее и самих себя, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения;
- формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с недельным учебным планом общего образования обучающихся с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) на предмет «внеурочная деятельность» отводится 1 часа в неделю (34 ч/в год).

2. Планируемые результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

2.1 Предметные результаты.

**Минимальный и достаточный уровни
усвоения предметных результатов по предмету «физическая культура»**

на конец обучения в 2 классе.

Учебны й предме т	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
физкуль тура	<p>-знания о физической культуре</p> <p>-правила техники безопасности на уроках;</p> <p>-демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);</p> <p>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметами</p> <p>-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>-выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, плавание);</p> <p>-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</p> <p>-применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры</p>	<p>знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья,</p> <p>-соблюдения правил техники безопасности на уроках,</p> <p>-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов и с предметами, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений</p> <p>-упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</p> <p>-выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>-участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</p> <p>-использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>-пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием.</p>

2.2 Характеристика базовых учебных действий.

Группа БУД	Учебные действия и умения
Личностные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – начальное осознание себя как ученика, одноклассника, друга; – формирование интереса к себе и окружающему миру (когда ребенок задает вопросы); – формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений; – понимание личной ответственности за свои поступки; – формирование готовности к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Коммуникативные учебные действия	<ul style="list-style-type: none"> – вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик); – использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; – обращаться за помощью и принимать помощь; – слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; – доброжелательно относиться, сопереживать окружающим.
Регулятивные учебные действия:	<ul style="list-style-type: none"> – адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); – принимать цели и произвольно включаться в деятельность, – следовать предложенному плану и работать в общем темпе; – активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
Познавательные учебные действия:	<ul style="list-style-type: none"> – выделять некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов; – пользоваться предметами; – выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; – работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать устное команды и задания).

3. Содержание программы.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Коррекционные подвижные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

В разделе «**Оздоровительная и корригирующая гимнастика**». Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

В раздел «**Коррекционные подвижные игры**» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т.д.).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимает раздел «Коррекционные подвижные игры», которые не только способствуют укреплению

здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Значение физической культуры в жизни человека. Само страховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; малыми мячами; большим мячом, лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Коррекционные подвижные игры.

Игры с разной интенсивностью и различными видами движений, воздействующие на различные группы мышц (с метанием, прыжками, перебежками). Игры направленные на развитие точности и дифференцировки усилий, умение ориентироваться в пространстве, эстафеты с предметами и без.

Тематическое планирование.

№	Название раздела	Кол-во Часов	Содержание раздела
1.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	16	<p><i>Теоретические сведения.</i> Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</p> <p><i>Практический материал.</i></p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корригирующие 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.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; малыми обручами; малыми мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; прыжки.</p>
2.	Коррекционные подвижные игры.	18	<p><i>Теоретические сведения.</i> Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые</p>

		<p>техничко-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</p> <p><i>Практический материал.</i></p> <p>Подвижные игры, коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием;); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей.</p>
--	--	--

4. Система оценки достижения планируемых результатов.

4.1. Личностные результаты.

Для оценки результатов развития жизненной компетенции используется метод экспертной группы. В ее состав входит родитель (законный представитель) ребенка, учитель, воспитатель, педагог-психолог и учитель-логопед.

Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребенка в сфере жизненной компетенции.

Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни.

Критерием служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает.

1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений личностных результатов производится 1 раз в год.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с ОВЗ за год по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс.

1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.

2 – минимальная динамика.

3 – средняя динамика.

4 – выраженная динамика.

5 – полное освоение действия.

Аналогичная оценка динамики производится ежегодно в мае относительно текущей оценки и данных входящей оценки личностного развития (октябрь 1 класса).

Оценка достижений и оценка динамики оформляется классным руководителем в форме характеристики личностного развития ребенка один раз в год.

В целом оценка достижения обучающимися с ОВЗ предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися с ОВЗ необходимо, что бы балльная оценка отражала качество усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

- соответствие/несоответствие науке и практике;
- прочность усвоения (полнота и надежность).

Таким образом, усвоенные предметные результаты могут быть оценены с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о частотности допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах предупреждения или преодоления. По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные). В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа: «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий; «очень хорошо» (отлично) свыше 65 %.

Для удобства проведение мониторинга обучающихся качественные характеристики навыков учебной деятельности были переведены в количественные характеристики, где

Навык сформирован полностью – ПС =2

Навык сформирован частично – ЧС =1

Навык не сформирован – НС = 0.

А каждому виду и характеру учебной деятельности соответствует буквенное обозначение.

Вид и характер учебной деятельности		Оценка сформированности (в баллах)		
		0	1	2
А	демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;			
Б	выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года			
В	Выполнение комплексов специальных упражнений			
Г	Выполнение гимнастических упражнений			
Д	взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований			
Е	Выполнение легкоатлетических упражнений			
Ё	применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры			
Ж	выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений			
Максимум 16 балла				

4.2 БУД Таблица оценки сформированности базовых учебных действий.

Группа БУД	Перечень учебных действий	Оценка сформированности (в баллах)
------------	---------------------------	------------------------------------

		0	1	2	3	4	5
Личностные учебные действия	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей						
	Максимум 10 баллов						
Коммуникативные учебные действия	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс) договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации						
	Максимум 10 баллов						
Регулятивные учебные действия	ориентироваться в пространстве зала активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников						
	Максимум 10 баллов						
Познавательные	пользоваться предметами выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений						
	Максимум 5 баллов						

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Высокий уровень сформированности БУД 35 – 27 баллов

Средний уровень сформированности БУД 26 – 18 баллов

Низкий уровень сформированности БУД 17 – 9 баллов

БУД не сформированы 8 - 0 баллов

5.Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Дата проведения		Содержание программного материала	Цель урока	Виды деятельности (методы)	Планируемые результаты		Формы проверки
	план	факт				Предметные	БУД	
1.			Беседа о технике безопасности на уроках внеурочной деятельности «Олимпийские надежды».	Познакомить учащихся с правилами поведения на уроках.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба на носках, на пятках.	М-правила техники безопасности на уроках; Д-соблюдение правил техники безопасности на уроках.	Лич.: А, В,Г,Д Ком.: А, Б, Д Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,Д	текущий
2.			Построение в колонну и шеренгу, ходьба, бег. Перестроения.	Коррекция физических качеств.	Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках. Бег, упражнения в беге. Подвижная игра «Волк во рву».	М-знания о физической культуре; Д-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	Лич.: А, В,Г,Д Ком.: А, Б, Д Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,Д	текущий
3.			Общеразвивающие упражнения для рук, ног, плечевого пояса. Упражнения на скатах и скамейках ТИСА.	Коррекция физических качеств.	Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках. Упражнения на скатах и скамейках. Подвижная игра «Волк во рву».	М- упражнения на осанку; Д- демонстрация правильной осанки.	Лич.: А, В,Г,Д Ком.: А, Б, Д Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,Д	текущий
4.			Упражнения для развития координации и чувства равновесия.	Коррекция физических качеств.	Бег, ходьба .Комплекс общеразвивающих упражнений. Ходьба по гимнастической скамейке; руки на пояс, руки в стороны.	М- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека; Д- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Лич.: А, В,Г,Д Ком.: А, Б, Д Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,Д	текущий
5.			Тестирование.		Бег, ходьба Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами.			
6.			Комплекс общеразвивающих упражнений с мячами, упражнения для развития быстроты и прыгучести. Упражнения с короткой скакалкой.	Коррекция физических качеств.	Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках. Прыжки в длину с места.	М- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека; Д- комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	Лич.: А, В,Г,Д Ком.: А, Б, Д Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,Д	текущий
7.			Беседа о необходимости соблюдения режима дня, гигиены и о пользе лечебной физкультуры и здорового образа	Коррекция физических качеств.	Дыхательная гимнастика. Упражнения на формирование правильной осанки. Ходьба на носках, руки за головой, в стороны, на поясе.	М- упражнения на осанку; Д- демонстрация правильной осанки.	Лич.: А, В,Г,Д Ком.: А, Б, Д Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,Д	текущий

			жизни.					
8.			Упражнения, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия в положении стоя. Расслабление на виброковриках ТИСА.	Коррекция физических качеств.	Ходьба на носках, руки за головой, в стороны, на поясе. Упражнения на укрепление мышц туловища	М- упражнения на осанку; Д- демонстрация правильной осанки.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
9.			Упражнения, направленные на развитие силы мышц брюшного пресса и спины в положении сидя и лёжа. Упражнения на виброскамейках ТИСА.	Коррекция физических качеств.	Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках. Упражнения для мышц спины; лежа на животе, сидя на полу.	М- упражнения на осанку; Д- демонстрация правильной осанки.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
10.			Упражнения, направленные на развитие силы мышц спины, ягодичных мышц и ног в положении сидя и лёжа. Упражнения на скатах ТИСА.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег, бег на месте, с высоким подниманием бедра, на носках. Челночный бег.	М- ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; Д-правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
11.			Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног и профилактику плоскостопия в положении сидя и лёжа. Упражнения на платформе для предотвращения травматизма ТИСА.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Бег в равномерном темпе Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	М- участие в подвижных играх; Д- участие со сверстниками в подвижных играх.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
12.			Упражнения, направленные на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	Развитие скоростно-силовых качеств.	Ходьба с высоким подниманием бедра, на носках, на пятках. Дыхательная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц спины.	М- участие в подвижных играх; Д- участие со сверстниками в подвижных играх.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
13.			Упражнения,	Развитие точности движений и	Упражнения на дыхания. Ходьба на носках, руки за головой, в	М- выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета;	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В	текущий

			направленные на развитие силы мышц спины и развитие гибкости.	координации.	стороны,на поясе. Упражнения на укрепление мышц туловища.	Д- выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	
14.			Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для рук на скатах ТИСА.	Развитие координации движений.	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия	М- выполнение упражнений для укрепления мышечного корсета; Д- выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
15.			Беседа о технике безопасности на уроках оздоровительной гимнастики.	Развитие координации движений.	Ходьба, бег. Общеразвивающие упражнения Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия.	М-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека; Д- соблюдения правил техники безопасности на уроках.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
16.			Упражнения для развития чувства равновесия. Упражнения на вестибулоплатформах и платформе для предупреждения травматизма ТИСА.	Развитие гибкости.	Упражнения на развитие гибкости, наклоны (стоя, сидя). Махи ногой вперед, назад, влево, вправо. Перекаты назад – вперед в группировке.	М-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека; Д- соблюдения правил техники безопасности на уроках.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
17.			Группировка. Развитие координационных способностей, перекаты.	Развитие координационных способностей.	Бег в равномерном темпе Комплекс ОРУ. Махи ногой вперед, назад, влево, вправо. Перекаты назад – вперед в группировке	М-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека; Д- соблюдения правил техники безопасности на уроках.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
18.			Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Развитие координационных способностей.	Ходьба по линии на носках, на пятках. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.	М-участие со сверстниками в подвижных играх; Д- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
19.			Подтягивание по гимнастической скамейке лёжа на	Коррекция физических качеств. Развитие быстроты.	Бег в равномерном темпе Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий

			животе.			подсчёта.		
20.			Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на скатах ТИСА.	Коррекция физических качеств. Развитие быстроты.	Ходьба по линии на носках, на пятках. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с различными положениями рук.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение подсчёта.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
21.			Ползание по-пластунски.	Коррекция физических качеств.	Бег в равномерном темпе Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Ползание по гимнастическим матам: по-пластунски.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение подсчёта.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
22.			Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, ползания, перелезания. Упражнения на горке ТИСА.	Коррекция физических качеств.	Бег в равномерном темпе Комплекс ОРУ. Подвижные игры. Преодоление полосы препятствий: лазание, перелезание, прыжки, ходьба.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение подсчёта.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
23.			Ходьба, ходьба с хлопками, подскоки в заданном музыкальном ритме.	Коррекция физических качеств.	Ходьба на носках, руки за головой, в стороны, на поясе. Похлопывание простого ритмического рисунка. Подскоки в заданном музыкальном ритме.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение подсчёта.	Лич.: А, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
24.			Приставные шаги, приседы, полуприседы, поднятие колена в заданном музыкальном ритме.	Коррекция физических качеств.	Ходьба на носках, руки за головой, в стороны, на поясе. Похлопывание простого ритмического рисунка. Приставные шаги, приседы, поднятие колена в заданном музыкальном ритме.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение подсчёта.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
25.			Бег на месте, прыжки ноги врозь-вместе, прыжки с поворотом в заданном музыкальном ритме.	Коррекция физических качеств.	Похлопывание простого ритмического рисунка. Бег на месте, прыжки ноги врозь-вместе, в заданном музыкальном ритме.	М-участие со сверстниками в подвижных играх; Д- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
26.			Разучивание простых комбинаций из выученных музыкально-ритмических элементов.	Коррекция физических качеств. Развитие быстроты.	Ходьба в одну колонну, с разными заданиями. Бег по залу. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение подсчёта.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
27.			Выполнение комбинаций в заданном	Коррекция физических качеств. Развитие	Ходьба на носках, на наружном своде стопы, с разным заданием для рук, ног. Подвижные игры.	М-участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; Д- участие в подвижных играх со	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г	текущий

			музыкальном ритме.	прыгучести.		сверстниками, осуществление их объективного судейства.	Поз.: А,Б,ВД	
28.			Выполнение комбинаций в заданном музыкальном ритме.	Коррекция физических качеств. Развитие координации.	Ходьба на носках на наружном своде стопы, с разным заданием для рук, ног. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры.	М-применение спортивного инвентаря, на уроке физической культуры; Д- пользование спортивным инвентарем.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
29.			Игры, направленные на развитие скоростных качеств: «Пятнашки», «К своим флажкам».	Коррекция физических качеств.	Ходьба на носках на наружном своде стопы, с разным заданием для рук, ног. Бег в равномерном темпе. Эстафеты с мячами.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение подсчёта.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
30.			Игры, направленные на развитие прыгучести: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».	Коррекция физических качеств.	Ходьба на носках на наружном своде стопы, с разным заданием для рук, ног. Бег в равномерном темпе. Подвижные игры.	М-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений; Д-выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений, ведение подсчёта.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
31.			Игры, направленные на развитие внимания и координации: «Точный расчёт», «Лисы и куры».	Развитие быстроты.	Ходьба на носках, руки за головой, в стороны, на поясе. Упражнения на укрепления мышц туловища. Чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением. Эстафеты.	М- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; Д-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
32.			Игры с использованием горки ТИСА.	Развитие быстроты.	Упражнения на дыхания. Упражнения на формирования правильной осанки. Ходьба на носках, руки за головой, в стороны, на поясе. Упражнения на укрепления мышц туловища. Эстафеты.	М- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; Д-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
33.			Тестирование.	Развитие физических качеств.	Ходьба в одну колонну, с разными заданиями. Бег по залу. Комплекс ОРУ. Переноска предметов. Подвижные игры.	М- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; Д-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.	Лич.: АБ, В,Г Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	текущий
34.			Открытый	Развитие	Ходьба с заданиями для руки ног.	М- оказание посильной помощи	Лич.: АБ, В,Г	текущий

			показательный урок для педагогов и родителей	физических качеств.	Бег со сменой темпа. Подвижные игры.	сверстникам при выполнении учебных заданий; Д-доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.	Ком.: А, Б, В Рег.: А, Б, Д Г Поз.: А,Б,ВД	
--	--	--	--	---------------------	--------------------------------------	---	--	--