

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение Калужской области «Калужская школа для обучающихся с ограниченными**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического объединения

протокол № 1

от «23» августа 2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_ О.Н. Дерменжи

«31» августа 2023г.

**Рабочая программа**  
по предмету «Адаптивной физкультуре»  
1-4 классы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;

- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

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;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, на-

правления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической

сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
<b>Итого:</b>		99	-

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;



- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 31 час</b>					
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1	Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами самостоятельно
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элемен-	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец

			тами общеразвивающих упражнений	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем
4	Ходьба в медленном и быстром темпе	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом	Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1	<p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют игровые задания (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу учителя</p>
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м	1	<p>Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение перебежек группами и по одному.</p> <p>Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>

7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
8	Бег с сохранением правильной осанки	1	<p>Беседа о правильной осанке.</p> <p>Освоение бега с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук,</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p>

				ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1	Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками	Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
10	Прыжки на двух ногах	1	Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

11	Прыжки на одной ноге на месте	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя
12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя
13	Прыжки с продвижением вправо, влево	1	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с со-	Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную

			<p>хранением устойчивого равновесия.</p> <p>Подвижная игра с элементами строевых команд</p>		<p>игру по показу и инструкции учителя</p>
14	Прыжки через начерченную линию	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Беседа о значении утренней зарядки.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя</p>
15	Прыжки через шнур	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через шнур после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>



				контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя	
16	Прыжки через набивной мяч	1	<p>Выполнение ходьбы со смещенной положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
17	Прыжки с ноги на ногу	1	<p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.</p> <p>Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Ознакомление с прыжком с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>

18	Прыжок в длину с места	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменной положения рук под контролем учителя.</p> <p>Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменной положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
19	Правильный захват различных предметов	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>

20	Прием и передача мяча в круге	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.
21	Прием и передача мяча в круге	1	Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге. Коррекционная игра	Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Играют в игру после показа учителем
22	Произвольное метание малых мячей	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
23	Произвольное метание больших мячей	1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку. Выполнение	Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют различные виды метания больших мячей после поопераци-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.

			произвольного метания больших мячей. Подвижная игра с бегом	онного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
24	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя.
25	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками	Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
26	Метание колец на шести	1	Выполнение ходьбы со смешной положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.	Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
27	Метание колец на шести	1	Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время	Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя	Выполняют метания колец на шести после инструкции и показа учителя

			метания, правильное удержание кольца		
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	Подвижная игра с бегом		
30	Метание мяча снизу с места в стену	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
31	Метание мяча снизу с места в стену	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий	Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем	Выполняют метание мяча снизу с места в стену после инструкции и показа учителя
<b>Игры - 2 часа</b>					
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижной игры.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

			Ориентирование в пространстве, свободное передвижение	действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Выполнение ходьбы со сменной положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
<b>Гимнастика – 30 часов</b>					
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений

				упражнения на ориентировку в пространстве	
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1	Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Подвижная игра с мячом	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока). Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока). Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения
36	Перестроение в круг, взявшись за руки	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Коррекционная игра	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтап-	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем

				ный показ отдельных действий	
37	Размыкание на вытянутые руки	1	Выполнение ходьбы со смелой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения
38	Выполнение строевых команд по показу учителя	1	Закрепление основной стойки. Выполнение основных строевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1	Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием.	Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют построение в шеренгу и ко-	Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений.



			<p>Ознакомление с ходьбой в различном темпе.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с бегом</p>	<p>лонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
40	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы</p>	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>

41	Упражнения на дыхания	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
42	Упражнения на формирование правильной осанки	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Закрепление положения правильной осанки.</p> <p>Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы)</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>

43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
44	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
45	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с метанием		
46	Упражнения с гимнастической палкой	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения

47	Упражнения с обручем	1	<p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.</p> <p>Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Выполнение прыжков с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопками по показу.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
48	Упражнения с маленькими мячами	1	<p>Выполнение ходьбы со смелой положений рук.</p> <p>Повторение размещения «враспынную».</p> <p>Выполнение переключивания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «враспынную» с помощью учителя.</p> <p>Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Выполняют упражнения с маленькими мячами после показа учителем</p>

49	Упражнения с большим мячом	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Выполнение поднимания, перекачивания, подбрасывания большого мяча</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем</p>
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	<p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p>	<p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p>
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	<p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения</p>

52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	(самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра	и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).	Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем

				Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	Выполнение ходьбы со сменной положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
57	Пролезание через гимнастический обруч	1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук.	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие.
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук по ограниченной площади. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Осваивают и используют игровые умения
60	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.
61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1	Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом	Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Осваивают и используют игровые умения



62	Стойка на одной ноге	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.
63	Стойка на одной ноге	1	Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений	Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
<b>Игры – 29 часов</b>					
64	Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1	Беседа о правилах поведения. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы односложно.	Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение

				<p>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1	<p>Беседа о правилах личной гигиены.</p> <p>Освоение бега с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно.</p> <p>Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий).</p> <p>Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Слушают и беседуют предложениями.</p> <p>Удерживают правильное положение тела во время бега.</p> <p>Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>

66	Подвижная игра «Канатоходец»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры.</p> <p>Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
67	Подвижная игра «Переправа»	1	<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Передвижение прыжками на двух ногах на скорость.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения</p>
68	Подвижная игра «Разойдись не упади»	1	<p>Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по по-</p>	<p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p>

			Подвижная игра	казу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
69	Подвижная игра «Стоп»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражнений по показу. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя
70	Подвижная игра «Ловушки»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции

71	Подвижная игра «Перемени предмет»	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Беседа о значении утренней зарядки.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя</p>
72	Подвижная игра «Жмурки»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра на ориентирование в пространстве</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Игры в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
73	Подвижная игра «Горелки»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Повторение размещения «враспынную». Ознакомле-</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее коли-</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>

			<p>ние с правилами игры. Разучивание речитатива.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>чество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p>	
74	Подвижная игра «Два мороза»	1	<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения</p>
75	Подвижная игра «Краски»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения</p>

76	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений</p> <p>Разучивание слов речитатива.</p> <p>Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
77	Подвижная игра «Коршун и насекомая»	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
78	Подвижная игра «Перемена мест»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>

			Подвижная игра на ориентирование в пространстве		
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1	Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
80	Подвижная игра «Стой»	1	Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев Ориентирование в пространстве. Подвижная игра	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
82	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных



			<p>Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры.</p> <p>Подвижная игра</p>	<p>упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя</p>	<p>видах игр после инструкции и показа учителя</p>
83	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения</p>
84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра взаимодействие в коллективе</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Игры в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>

85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1	Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке	Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя	Осваивают и используют игровые умения по инструкции
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1	Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя

89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1	Выполнение ходьбы со смешанной постановкой рук. Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игровые умения
90	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг.	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.
92	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
93	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.		

			Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени		
94	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>					
95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук	Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем
96	Бег правым, левым боком вперед	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и

			Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками	чающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	бега. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1	Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1	Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием	Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения
99	Метание малого мяча с места в цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выпол-

		<p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Освоение произвольного метания малого мяча.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>мячей после инструкции и однократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>нения метания после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
--	--	--	---	---

## 2 КЛАСС

### II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в



эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

#### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
<b>Итого:</b>		102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

##### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 17 часов</b>					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	<p>Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.</p> <p>Построение парами.</p> <p>Передвижение парами в спортивный зал.</p> <p>Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.</p> <p>Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя.</p> <p>Передвигаются к месту занятий.</p> <p>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).</p> <p>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Самостоятельно готовятся к уроку.</p> <p>Выполняют построение в колонну по указанию учителя.</p> <p>Передвигаются в колонне за учителем.</p> <p>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала;</p> <p>слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>

2	<p>Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена.</p> <p>Ходьба в колонне.</p>	1	<p>Построение в шеренгу по росту.</p> <p>Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене.</p> <p>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.</p> <p>Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму.</p> <p>Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями.</p> <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Осваивают правила игры</p>
3	<p>Ходьба с изменением скорости</p>	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
4	<p>Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам</p>	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p>	<p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваи-</p>	<p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на</p>

			<p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>вают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз</p> <p>Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя</p>	<p>образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр показа учителя</p>
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	<p>Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	<p>Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют бег по прямой.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.</p>

			Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
7	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

9	Медленный бег до 1-2 мин	1	<p>Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.</p> <p>Выполнение упражнений с флажками.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют ходьбу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег в колонне.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Освоение бега с препятствиями.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p>



					Играют в подвижную игру после инструкции
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1	<p>Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подвижная игра с элементами лазания</p>	<p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).</p> <p>Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции</p>
12	Прыжок в глубину	1	<p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p>	<p>Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя.</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после показа учителя.</p> <p>Произвольно метают мяч после инструкции учителя.</p>
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1			

			<p>Выполнение произвольного метания малого мяча.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с разбега.</p> <p>Коррекционная подвижная игра</p>	<p>Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в коррекционной игре</p>	<p>Участвуют в коррекционной игре</p>
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	<p>Выполнение бега по коридорчику.</p> <p>Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.</p> <p>Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя</p>
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p>

					Играют в подвижную игру после инструкции
17	Прыжки в высоту с шага	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
<b>Гимнастика – 23 часа</b>					
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений

19	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метание малого мяча в цель. Подвижная игра с элементами лазания	Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя
20	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, замыкание на вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со смешной положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необхо-

			<p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>димости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения</p>
22	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук</p>	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>

23	Дыхание во время ходьбы и бега	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	<p>Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной поста-</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения</p>

			новки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками		
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения

27	Упражнения для расслабления мышц	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции.
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.



			Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра с прыжками и бегом.	Выполняют лазание на небольшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя.
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1	Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей	Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
31	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения

33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	<p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.</p> <p>Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.</p> <p>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p> <p>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют построение в круг по указанию учителя.</p> <p>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)</p> <p>Играют в игру после показа учителем</p>
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>

35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	<p>Выполнение ходьбы с различными движениями рук.</p> <p>Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев.</p> <p>Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	<p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой</p>

37	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
38	Упражнения с малыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и дви-	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.

			<p>жения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
40	Упражнения с большим мячом	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
<b>Игры - 4 часа</b>					
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Выполнение игровых упражнений в беге в различ-</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ от-</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных ви-</p>

42	Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	ных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры	дельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	дах игр после инструкции и показа учителя
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»				
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>					
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом	Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы целыми предложениями. Осваивают и используют игровые умения

46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом		
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
49	Построение в шеренгу на лыжах	1	Выполнение построений в шеренгу на лыжах. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Выполняют строевые команды по сигналу учителя.

					Передвигаются ступающим шагом по лыжне
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом
51	Выполнение команд на лыжах	1	Выполнение построений с лыжами в руках. Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!» Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя	Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом



53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию		
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1			
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом		Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесия, правильно вставать после падения.		
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом		
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без	1			

	палок по кругу друг за другом				
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Преодоление дистанции в быстром темпе за урок		
<b>Игры – 22 часа</b>					
63	Правила закаливания	1	Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
64	Техника безопасности и правила поведения	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.

			Подвижная игра с бегом и прыжками	показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Играют в подвижную игру после инструкции учителя
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя.
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1			
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.

			<p>Выполнение лазания по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры</p>	<p>высоту. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения</p>
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	<p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Знакомство с переноской гимнастических матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с бегом на скорость</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
73	Эстафеты с предметами	1	<p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)</p>

74	Коррекционная игра «День и ночь»	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
75	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

			Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей		
77	Игры на развитие выносливости	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
78	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
79	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов

			<p>дывание, завязывание скалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p>	<p>в передаче предметов с помощью учителя</p>	
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	<p>Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу</p>	<p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция</p>	<p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p>



					Осваивают и используют игровые умения
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями
84	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>					
85	Преодоление простейших препятствий	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодо-	Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя.
86	Преодоление простейших препятствий	1			

			Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, обегание. Коррекционная игра	левают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	Участвуют в игре по инструкции учителя	
89	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы со сменной положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменной положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
90	Прыжок в длину с места	1	Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками		

91	Метание теннисного мяча в стену	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
92	Метание теннисного мяча в стену	1	Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений		
93	Метание теннисного мяча в цель	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя
94	Метание теннисного мяча в цель	1	Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с большой амплитудой		
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
96	Метание теннисного мяча на дальность				

97	Метание теннисного мяча на дальность	1	нений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
99	Круговые эстафеты до 20 м	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость		
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя

101	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя.
102	Медленный бег до 1-2 мин		Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют медленный бег

## 3 КЛАСС

### I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности

в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

#### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	<b>Итого:</b>	102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.



### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 17 часов</b>					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зритель-	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

				<p>ный образец и подсказкам учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	
3	<p>Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости</p>	1	<p>Построение в шеренгу, колонну.</p> <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.</p>
4	<p>Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук</p>	1	<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Выполняют построение по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем).</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного</p>	<p>Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполняют медленный бег.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>

			Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча	показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	
5	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр показа учителя
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.	Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правиль-	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений.

			<p>Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра</p>	<p>ную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполнения упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
8	<p>Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м</p>	1	<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Демонстрация техники низкого старта.</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на образец</p>

9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1	<p>Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>
10	Прыжки в высоту	1	<p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Ознакомление с переноской гимнастических матов.</p> <p>Демонстрация прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
11	Прыжок в длину с места	1	<p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с места.</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толч-</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p>



			<p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p>	<p>ком одной или двумя ногами с места.</p> <p>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения</p>	
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.</p> <p>Метание с места в вертикальную цель</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.</p> <p>Прыгают в длину с небольшого разбега.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают с небольшого разбега в длину.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p>
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	<p>Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель.</p>	<p>Выполняют бег под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>

			Игры с элементами обще-развивающих упражнений		
14	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя
15	Челночный бег (3x5) м.	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой
16	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.

			Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
17	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
<b>Гимнастика– 23 часа</b>					
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на эта-	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением.

				пах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
19	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, го-	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные

	ловы: асимметричные движения рук		Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	ров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение обще-развивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
23	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающимися 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения

24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную	Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку

				осанку по прямому указанию учителя.	
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя
28	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
29	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, на-	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем

			клоны, приседания, прыжки, переступание		
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя



32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1	Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом	Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая ручкой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).	Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с маленькими мячами после показа учителем.

			<p>направляющим, сохраняя правильную осанку</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
36	Упражнения с малыми мячами	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с малыми мячами: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в по-</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p>

			Коррекционная игра на развитие точности движений	движной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции
38	Упражнения с большим мячом	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе.	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.	Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения

			Подвижная игра с прыжками		
<b>Игры - 4 часа</b>					
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.
42	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1	Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры	Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показу учителя
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на двух ногах

44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
<b>Лыжная подготовка - 17 часов</b>					
45	Техника безопасности и правила поведения на лыже	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя

			лыжах, надевание и снятие лыж и палок		
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.</p> <p>Демонстрация ступающего шага.</p> <p>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Передвигаются по лыжне ступающим шагом</p>
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	<p>Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.</p>	<p>Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий</p>	<p>Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.</p>
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	<p>Выполнение построений с лыжами в шеренгу.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Передвижение ступающим шагом</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Передвигаются по лыжне ступающим шагом</p>	<p>Выполняют передвижение ступающим шагом</p>

50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках		
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.
55	Ходьба на лыжах ступающим шагом	1			

	без палок по кругу друг за другом		Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом		Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p>



60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.		
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Преодоление дистанции в быстром темпе за урок		
<b>Игры – 22 часа</b>					
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

64	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.

			Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге		Осваивают и используют игровые умения
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
68	Эстафеты с предметами	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков,	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

			соизмерение бросков с расстоянием до цели		
70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
71	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействии с товарищами	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения

72	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
74	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеобразующих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеобразующих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов

			<p>дывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p>	<p>Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя</p>	
76	<p>Переноска предметов, спортивного инвентаря</p>	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>
77	<p>Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»</p>	1	<p>Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу</p>	<p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция</p>	<p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
78	<p>Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками</p>	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».</p> <p>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
79	<p>Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя</p>	1	<p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элемен-</p>

			<p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в перекаты-вании мяча</p>	<p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в перекатывании мяча</p>	<p>тарными сведениями по овладению игровыми умениями</p>
80	Эстафета с мячом	1	<p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)</p>
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	<p>Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.</p> <p>Выполнение упражнений с обручем.</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	<p>Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения</p>
	Эстафета с мячом	1	<p>Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.</p> <p>Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p>	<p>Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя)</p>	<p>Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.</p> <p>Выполняют чередование бега и ходьбы.</p>

			Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	теля). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
<b>Легкая атлетика - 19 часов</b>					
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различ-	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.



	ными положениями рук		Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения
87	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
88	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.	Выполняют 3-4 упражнения комплекса.	Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя
89	Метание теннисного мяча на дальность	1	Демонстрация стойки и техники метания мяча.	Выполняют метание на дальность, ориентируясь на	

			Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
92	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.
93	Прыжок в длину с места	1	Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места.	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.
94	Прыжок в длину с места	1	Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель		Выполняют метание с места в горизонтальную цель

				Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
97	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)

99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменной положения рук.	Выполняют ходьбу со сменной положения рук под контролем учителя.	Выполняют ходьбу со сменной положения рук по показу учителя.
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя
101	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне.	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.
102	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег

## 4 КЛАСС

### II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в

эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

#### Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>-</b>

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;



– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

– выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

– подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

– оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

– знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

– знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 17 часов</b>					
1	Предупреждение травм во время занятий	1	Беседа о соблюдении техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Построение в шеренгу. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Коррекционная игра	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения
5	Бег с изменением темпа	1	Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаться. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой. Коррекционная игра	Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения
7	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения
9	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Вы-

			<p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.</p> <p>Коррекционная подвижная игра</p>	<p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>полняют бег с низкого старта.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	<p>Выполнение ходьбы с различным положением рук.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1	<p>Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>

12	Челночный бег 3x10 м	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой
13	Прыжок в глубину	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий), прыгают на двух ногах на месте. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрация техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя



15	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног
<b>Гимнастика – 23 часа</b>					
18	Осанка	1	Построение в шеренгу.	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оцени-	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зри-

			<p>Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке.</p> <p>Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>вают образец удержания правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>тельно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
19	Физические качества	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие</p>	<p>Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека</p>	<p>Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека</p>
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	<p>Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют упражнение по показу учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнение по сигналу.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из ко-	1	<p>Игровые задания на нахождение своего места в строю.</p>	<p>Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога.</p> <p>Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной</p>	<p>Выполняют игровые задания по команде учителя.</p> <p>Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя,</p>

	лонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево		Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием	инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, переходов из упора присев в упор лежа, приседаний, наклонов головы. Подвижная игра с прыжками	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения

23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз различными способами, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке различным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, переключивание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание. Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя

			горизонтальной гимнастической скамейке		
27	Упражнения на формирование правильной осанки	1	Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра	Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя

31	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
32	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходьбы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, переключивание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в соревновательной деятельности
34	Перелезание через гимнастического	1	Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности.	Преодолевают препятствия после инструкции учителя.

	козла, гимнастическое бревно		Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Участвуют в игре по инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции учителя
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполнение передвижения, двигательные действия с мячом	Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности

39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие
40	Переноска грузов	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстоянии 10-15 м, матов, скамеек	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Переносят груз и передают предметы с помощью учителя	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Переносят груз и передают предметы



**Игры - 4 часа**

41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1			
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на двух ногах
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1			

**Лыжная подготовка – 18 часов**

45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки Выполняют строевые команды по сигналу учителя
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1			
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Переступание на лыжах вокруг пяток.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют пересту-

					пание на лыжах по показу учителя
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его.</p> <p>Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно.</p> <p>Выполняют переступание на лыжах (по возможности)</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь самостоятельно.</p> <p>Выполняют переступание на лыжах по показу учителя</p>
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.</p> <p>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя</p> <p>Передвигаются на лыжах ступающим шагом</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом</p>
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p>

52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	Передвигаются на лыжах скользящим шагом	Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом
53	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя
54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Прохождение на лыжах отрезков на скорость		
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение называния способа подъема на лыжах.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.

56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация техники подъема «лесенкой»	Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1			
58	Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.
59	Повороты переступанием в движении	1	Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи		
60	Повороты переступанием в движении	1			
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, со-	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на

62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	<p>блюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе</p>	<p>плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе</p>
<b>Игры – 22 часа</b>					
63	Значение и основные правила закаливания	1	<p>Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.</p> <p>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.</p> <p>Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p> <p>Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Осваивают правила игры</p>
64	Значение утренней гимнастики	1	<p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>

65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Знакомство с игрой пионербол. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение подачи мяча в игре	Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1			

70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе		
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1			
73	Учебная игра в пионербол	1	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
74	Учебная игра в пионербол	1			
75	Учебная игра в пионербол	1			
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный по-	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя



			действий по сигналу учителя, выполнение перебежек	каз, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры,	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

			перепрыгивание через препятствия		
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыпята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыпята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1			
82	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в че-

			Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	редовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>					
85	Техника бега по дистанции	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений.	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп
86	Техника бега по дистанции	1	Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой		
87	Техника высокого старта	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции
88	Техника высокого старта	1	Выполнение беговых упражнений.	Начинают бег с высокого старта	

			Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег		учителя. Начинают бег с высокого старта
89	Техника низкого старта	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
90	Техника низкого старта	1	Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра		
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Демонстрирование техники прыжка в высоту.		
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча в	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель после
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	цель правой и левой рукой		

					инструкции и показа учителя
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания
96	Метание теннисного мяча на дальность	1	Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой		
97	Метание теннисного мяча на дальность	1			
98	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
99	Эстафетный бег	1	Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды		
100	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта	Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции	Выполняют специально- беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.	Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют специально- беговые упражнения Выполняют медленный бег

102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием		
-----	--	---	--	--	--