

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_bookmark0)
2. [СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 6](#_bookmark1)
3. [ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9](#_bookmark2)
4. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 13](#_bookmark3)

# 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 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа 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 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

− формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

− формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

− формирование умения принимать правильную осанку;

− формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

− формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;

− формирование умения переносить несколько набивных мячей;

− формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,

− формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;

− формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;

− воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

# 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 | Контрольныеработы (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессеобучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 35 | - |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | - |
| **Итого:** | 102 | - |

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

# 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.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на однойноге | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильнойосанки.Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и спродвижением.Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением и броскамиволейбольного мяча | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).Смотрят образец выполненияупражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения | Удерживают правильное положение тела во время бега.Смотрят образецвыполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняютупражнения 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 изахлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенномрасстоянии. Участвуют всоревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.Выполняют беговые упражнения.Участвуют всоревновательной деятельности |
| 8 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.Выполнение бега в среднемтемпе 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.Чередование бега и ходьбы на расстоянии.Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.Коррекционная подвижная игра | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбыперекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 10 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 | Выполнение ходьбы сразличным положением рук.Выполнение беговых упражнений.Пробегание под скакалкой, перешагивание,перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленновращающуюся 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 сразличным положением рук по показу и инструкции учителя.Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 11 | Бег спреодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.Выполнение бега спреодолением простейших препятствий.Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам икомандам учителя.Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.Выполняют бег спреодолением простейших препятствий.Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Челночный бег 3x10 м | 1 | Выполнение ходьбы сперешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.Выполнение беговых упражнений.Выполнение челночного бега, демонстрирование техникивысокого старта.Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу сперешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра попоказу учителя.Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием черезбольшие 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 ибыстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контрольвыполнения действий), прыгают на двух ногах на месте.Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в медленном и быстромтемпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.Выполняют метание с места в горизонтальную цель |
| 14 | Прыжок с 3-5беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильноразбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.Прыгают в длину с небольшогоразбега. 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 показаучителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Метание с места ввертикальную цель |  |  |
| 15 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различнымиспособами 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 исходныхположений |
| 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 исходныхположений |
| 17 | Прыжки в высоту с места толчком двух ног | 1 | Выполнение ходьбы приставным шагомправое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельнойпостановкой 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 шагомправое/левое плечо вперед по сигналу учителя.Прыгают в высоту с места толчком двух ног |

|  |
| --- |
| **Гимнастика – 23 часа** |
| 18 | Осанка | 1 | Построение в шеренгу.Выполнение сдачи рапортадежурным. Беседа о правильной осанке.Выполнение упражнений,направленные на формирования навыка правильной осанки.Подвижная игра с бегом | Получают элементарные теоретические сведения оправильной осанке, зрительновоспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.Выполняют практические задания с заданными параметрами(демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос попредоставленным карточкам) с помощью педагога.Участвуют в игре по инструкции учителя | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке,зрительно воспринимают и оценивают образецудержания правильной осанки.Выполняют практические задания с заданнымипараметрами(демонстрируютправильную осанку, упражнения наформирования правильной осанки).Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 19 | Физические качества | 1 | Построение в шеренгу.Выполнение сдачи рапортадежурным. Беседа об основных физических качествах иупражнениях на их развитие | Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека | Выполняют построение по команде учителя.Просматривают ирассматривают наглядные материалы, слушаютучителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качествчеловека |
| 20 | Построение в шеренгу поодному, равнение, перестроение в | 1 | Игровые задания нанахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, | Выполняют упражнение по показу учителя.Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | колонну по одному |  | выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону.Подвижная игра с бегом |  |  |
| 21 | Перестроение из | 1 | Игровые задания на | Участвуют в игровой деятельности | Выполняют игровые |
|  | колонны по |  | нахождение своего места в | под контролем педагога. | задания по команде |
|  | одному в колонну |  | строю. | Выполняют упражнение по показу | учителя. Выполняют |
|  | по два и из |  | Перестроение в движении, | учителя, по пошаговой/ поэтапной | упражнение по сигналу/ |
|  | колонны по два в |  | соблюдение интервала и | инструкции педагога. Выполняют | команде учителя, |
|  | колонну по |  | дистанции. | упражнения с предметами меньшее | ориентируюсь на |
|  | одному в |  | Выполнение общеразвивающих | количество раз. | зрительно- |
|  | движении, с |  | упражнений с большим мячом. | Осваивают и используют игровые | пространственные опоры. |
|  | поворотом |  | Подвижная игра с лазанием | умения | Выполняют упражнения с |
|  | направо и налево |  |  |  | предметами по показу |
|  |  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  |  | Осваивают и используют |
|  |  |  |  |  | игровые умения |
| 22 | Размыкание от | 1 | Выполнение размыкания по | Выполняют основные положения и | Выполняют основные |
|  | середины на |  | команде учителя, выполнение | движения рук, ног, туловища, головы | положения и движения рук, |
|  | вытянутые руки |  | наклонов, поворотов туловища | с наименьшим количеством | ног, туловища, головы |
|  | приставными |  | в сочетании с движениями рук | повторений, по возможности. | после показа учителем. |
|  | шагами вправо, |  | и ног, выпадов правой и левой | Осваивают и используют игровые | Осваивают и используют |
|  | влево. Основные |  | ногой, переходов из упора | умения | игровые умения |
|  | положения и |  | присев в упор лежа, |  |  |
|  | движения рук, |  | приседаний, наклонов головы. |  |  |
|  | ног, туловища, |  | Подвижная игра с прыжками |  |  |
|  | головы: |  |  |  |  |
|  | асимметричные |  |  |  |  |
|  | движения рук |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Повороты«направо»,«налево». Ходьба и бег «змейкой» | 1 | Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во времяходьбы и бега | Выполняют по показу учителя упражнения для формированияпространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» | Выполняют по показу учителя упражнения для формированияпространственных представлений.Выполняют ходьбу и бег«змейкой» |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, содновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение коррегирующих упражнений на дыхание.Выполнение лазания по гимнастической стенкеразноименным способом ставя ноги на каждую рейку иличерез одну.Коррекционная игра | Выполняют коррегирующихупражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняюткоррегирующихупражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 25 | Ползание на четвереньках вмедленном 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 вравновесии по показу учителя, по возможности. Выполняютупражнения в ползании,ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используютигровые 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 хватомснизу и сверху, над головой, на уровне лопаток,перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля,перешагивание. | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.Выполняют ползание начетвереньках 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальнойгимнастической скамейке |  |  |
| 27 | Упражнения на формирования правильнойосанки | 1 | Выполнение различных видов ходьбы с изменениемположений рук, ходьбы по гимнастической скамейке,перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом | Выполняют упражнения длярасслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют упражнениядля расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют всоревновательной 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. Получаютэлементарные 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 правилахдыхания во время ходьбы и бега.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 29 | Ходьба спредметом наголове, сохраняя правильнуюосанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой.Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняяправильную осанку | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений.Выполняют ходьбу с предметом наголове, 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 развитияпространственно- дифференцировки | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы ибега между различными | Выполняют по показу учителя упражнения для формированияпространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формированияпространственных |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ориентирами, прохождение по двум параллельнопоставленным гимнастическим скамейкам |  | представлений по показу учителя |
| 31 | Упражнения дляразвития точности движений | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом | Выполняют по показу учителяупражнения 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 ходы и бега между различными ориентирами.Выполнение упражнений спредметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую,выполнение различныхисходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формированияпространственных представлений с помощью учителя, по возможности.Выполняют упражнения спредметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формированияпространственныхпредставлений по показу учителя.Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 33 | Подлезание под препятствиемвысотой до 1 м | 1 | Выполнение упражнений с обручем.Выполнение подлезания под препятствием, используяспособ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем | Выполняют упражнения спредметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют в соревновательной деятельности | Участвуют всоревновательной деятельности |
| 34 | Перелезание через гимнастического козла, гимнастическоебревно | 1 | Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Преодолевают препятствия спомощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком сразличнымиположениями рук, с мячом в руках,бросанием и ловлей | 1 | Выполнение комплекса упражнений типа 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 посленеоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левымбоком 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 управлениеравновесием, взаимодействие слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев попоказу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности | Выполняют упражнениядля развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.Выполняют упражнения на равновесие по показуучителя |
| 37 | Ходьба по двум параллельнопоставленным гимнастическим скамейкам | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие ипреодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками | Выполняют упражнения на равновесие, преодолеваютпрепятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Играют в подвижную игрупосле инструкции учителя |
| 38 | Расхождениевдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие привыполнении упражнения на гимнастической скамейке | Выполняют упражнения наравновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем.Участвуют всоревновательной деятельности |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходныхположениях | 1 | Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.Удержание равновесия привыполнении стойки на одной ноге с различнымиположениями рук | Преодолевают препятствия спомощью учителя, по возможности.Выполняют упражнения вравновесии 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, используяспособ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг нарасстояние 10-15 м, матов, скамеек | Выполняют упражнения спредметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя Выполняют подлезание подпрепятствием 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 сэлементами корригирующих упражнений:«Ловишки- хвостики»,«Салки» | 1 | Подвижные игры навыполнение 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 общеразвивающиеупражнения с предметами меньшее количество повторений.Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам спомощью педагога. Участвуют вразличных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторныйпоказ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняютобщеразвивающиеупражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 42 | Игры сэлементами корригирующих упражнений:«Ловишки- хвостики»,«Салки» | 1 |
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точностидвижений:«Школа мяча» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.Бросание и ловля мяча из разных положений, двумяруками, 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, точностидвижений:«Школа мяча» | 1 |

|  |
| --- |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** |
| 45 | Техника | 1 | Беседа о правилах обращения с | Слушают правила поведения на | Слушают правила |
|  | безопасности и |  | лыжным инвентарем и техники | уроках лыжной подготовки, | поведения на уроках |
|  | правила |  | безопасности на занятиях | информацию о предупреждении | лыжной подготовки, |
|  | поведения на |  | лыжным спортом. | травм и обморожений с опорой на | информацию о |
|  | лыжне |  | Тренировочные упражнения в | наглядность (презентации, картинки, | предупреждении травм и |
|  |  |  | подготовке к занятию, выбор | карточки), участвуют в беседе и | обморожений с опорой на |
|  |  |  | лыж и палок | отвечают на вопросы учителя с | наглядность (презентации, |
|  |  |  |  | опорой на визуальный план. | картинки, карточки), |
|  |  |  |  | Готовятся к занятию, выбирают | участвуют в беседе и |
|  |  |  |  | лыжи и палки с помощью учителя | отвечают на вопросы |
|  |  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  |  | Готовятся к занятию, |
|  |  |  |  |  | выбирают лыжи и палки |
| 46 | Совершенствова | 1 | Тренировочные упражнения в | Готовятся к занятию, выбирают | Готовятся к занятию, |
|  | ние техники |  | подборе лыжного инвентаря и | лыжи и палки с помощью учителя | выбирают лыжи и палки |
|  | выполнения |  | одежды к занятию. Выполнение | Выполняют строевые команды по | Выполняют строевые |
|  | строевых команд |  | строевых команд с лыжами и на | сигналу учителя | команды по сигналу |
|  | и приемов |  | лыжах, надевание и снимание |  | учителя |
|  |  |  | лыж и палок |  |  |
| 47 | Совершенствова | 1 |  |  |  |
|  | ние техники |  |  |  |  |
|  | выполнения |  |  |  |  |
|  | строевых команд |  |  |  |  |
|  | и приемов |  |  |  |  |
| 48 | Передвижение в | 1 | Построение в шеренгу с | Выполняют построение с лыжами. | Выполняют построение с |
|  | колонне по |  | лыжами у ноги. | Передвигаются в колонне по одному | лыжами. |
|  | одному с |  | Повторение безопасного | с лыжами на плече и под рукой, | Передвигаются в колонне |
|  | лыжами на |  | способа переноски лыж при | соблюдая дистанцию по сигналу | по одному с лыжами на |
|  | плече и под |  | движении в колонне. | учителя. | плече и под рукой, |
|  | рукой, соблюдая |  | Тренировочные упражнения на | Одевают лыжный инвентарь с | соблюдая дистанцию по |
|  | дистанцию |  | одевании лыжного инвентаря. | помощью учителя | сигналу учителя. |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Совершенствова ние техникивыполнения скользящегошага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | 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 учителяПередвигаются на лыжах скользящим шагом | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжныйинвентарь. Передвигаются по лыжне скользящимшагом |
| 52 | Совершенствова ние техникивыполнения скользящегошага без палок и с палками | 1 |
| 53 | Прохождение отрезков навремя от 200до 300 м | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | 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 попеременногодвухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контрольвыполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжныйинвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 54 | Прохождение отрезков навремя от 200до 300 м | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем«лесенкой» с соблюдением техникибезопасности | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Переход на учебную лыжню в колонне по одному.Освоение называния способа подъема на лыжах.Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование техники подъема «лесенкой» | 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.Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжныйинвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техникибезопасности |
| 56 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем«лесенкой» с соблюдением техникибезопасности | 1 |
| 57 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем«лесенкой» с соблюдением техникибезопасности | 1 |
| 58 | Поворотыпереступанием 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.Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,наклон в сторону поворота и | 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 лыжныйинвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 59 | Поворотыпереступанием в движении | 1 |
| 60 | Поворотыпереступанием в движении | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | вперед, сильно отталкиваясь отлыжи |  |  |
| 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.Прохождение дистанции на лыжах за урок | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжныйинвентарь. Преодолевают дистанцию в быстромтемпе |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 |
| **Игры – 22 часа** |
| 63 | Значение и основные правила закаливания | 1 | Беседа об основных средствах и правилах закаливанияорганизма.Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы попрослушанному материалу с опорой на визуальный план (сиспользованием системы игровых, сенсорных поощрений.Выполняют построение с помощью педагога.Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия вшеренге и колонне.Осваивают правила игры |
| 64 | Значение утренней гимнастики | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. | Выполняют простые видыпостроений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваиваютдействия в шеренге и колонне. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.Подвижная игра с бегом | 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 ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданнымпараметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).Участвуют в различных видах игр послеинструкции и показа учителя |
| 65 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием ипередача 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, выполнениеприема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняютперемещения 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). Выполняютперемещения 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 впионерболе | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.Выполняют прием и передачу мяча в паре.Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) |
| 68 | Изучение техники подачи мяча впионерболе | 1 |
| 69 | Изучение техники подачи мяча впионерболе | 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.Определение способоврозыгрышей мяча на три паса в пионерболе | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняютперемещения 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 впионерболе | 1 |
| 72 | Розыгрыш мяча на три паса впионерболе | 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 учителяОсваивают и используютэлементарные 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 впионербол | 1 |
| 76 | Игры сэлементамиобщеразвивающ их 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 действий по сигналу учителя, выполнение перебежек | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролемучителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показотдельных действий (принеобходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют вразличных видах игр после инструкции и показаучителя |
| 77 | Игры с метанием мяча«Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.Подвижные игры навыполнение 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 | Подвижныеигры на развитие основныхдвижений- бега:«Пусто место»,«Бездомный заяц» | 1 | Выполнение ходьбы сразличным положением рук.Выполнение беговых упражнений.Подвижные игры навыполнение 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 показотдельных действий (принеобходимости, повторный показ,дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу сразличным положением рук по показу и инструкции учителя.Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 79 | Подвижныеигры на развитие основныхдвижений- прыжков:«Волк во рву»,«Рыбаки и рыбки» | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильнойосанки.Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и спродвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры,перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).Смотрят образец выполненияупражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега.Смотрят образецвыполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняютупражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 80 | Подвижныеигры на развитие основныхдвижений- перелезания:«Наседка и цыплята»,«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 | Выполняют по показу учителя упражнения для формированияпространственных представлений с помощью учителя, по возможности.Выполняют упражнения спредметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формированияпространственныхпредставлений по показу учителя.Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 | Подвижныеигры на развитие основныхдвижений- перелезания:«Наседка и цыплята»,«Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | способом в зависимости от высоты |  | Осваивают и используют игровые умения |
| 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 исходныхположений.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 спрыгиваний с предметов приподнятых над землей,быстрое ориентирование впространстве, 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 показотдельных действий (принеобходимости, 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 | Подвижная игра«Бой петухов» | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие ипреодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют упражнения на равновесие, преодолеваютпрепятствия с помощью учителя.Осваивают и используютэлементарные 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 исоперником) |
| **Легкая атлетика – 18 часов** |
| 85 | Техника бега по дистанции | 1 | Выполнение ходьбы сперешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.Выполнение беговых упражнений.Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошейосанкой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам икомандам учителя.Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп | Выполняют ходьбу с перешагиванием черезбольшие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.Выполняютпрямолинейный бег спараллельной постановкой стоп |
| 86 | Техника бега по дистанции | 1 |
| 87 | Техникавысокого старта | 1 | Выполнение ходьбы сперешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.Выполнение беговых упражнений.Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам икомандам учителя.Начинают бег с высокого старта | Выполняют ходьбу с перешагиванием черезбольшие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.Начинают бег с высокого старта |
| 88 | Техникавысокого старта | 1 |
| 89 | Техника низкого старта | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с | Выполняют ходьбыперекатом с пятки на носок. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Техника низкого старта | 1 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии.Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможнойскоростью и по возможности не снижение ее до финиша.Коррекционная подвижная игра | низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторныйпоказ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег с низкого старта.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 91 | Прыжок ввысоту с 3-5беговых шагов разбега | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.Демонстрирование техники прыжка в высоту. | 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, повторныйпоказ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.Прыгают в высоту спрямого разбега способом«перешагивание» после показа учителем |
| 92 | Прыжок ввысоту с 3-5беговых шагов разбега | 1 |
| 93 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.Выполнение бега спреодолением простейших препятствий.Метание теннисного мяча в цель правойи левой рукой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам икомандам учителя.Выполняют бег с преодолением простейших | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.Выполняют бег спреодолением простейших |
| 94 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу | препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цельпосле 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.Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой | 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 мячана дальность | 1 |
| 97 | Метание теннисного мячана дальность | 1 |
| 98 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролемучителя. 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 всоревновательнойдеятельности(участвуют в эстафете) |
| 99 | Эстафетный бег | 1 |
| 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 меньшейдистанции | Выполняют специально- беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняютбег с низкого старта |
| 101 | Бег навыносливость: 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 упражненияВыполняют медленный бег |

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