

**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 | 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 | - |
| **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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  предмета | 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 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 | | 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). Выполняют  общеразвивающие 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.  Выполняют  общеразвивающие  упражнения 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 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.  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 ходьбы  перекатом 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 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 |
| 11 | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Челночный бег 3x10 м | 1 | Выполнение ходьбы с  перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение челночного бега, демонстрирование 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, пооперационный 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.  Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно  разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Метание с места в  вертикальную цель |  |  |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика – 23 часа** | | | | | |
| 18 | Осанка | 1 | Построение в шеренгу.  Выполнение сдачи рапорта  дежурным. Беседа о правильной осанке.  Выполнение упражнений,  направленные на формирования навыка правильной осанки.  Подвижная игра с бегом | 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.  Участвуют в игре по инструкции учителя | 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).  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 19 | Физические качества | 1 | Построение в шеренгу.  Выполнение сдачи рапорта  дежурным. Беседа об основных физических качествах и  упражнениях 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 и  рассматривают наглядные материалы, слушают  учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств  человека |
| 20 | Построение в шеренгу по  одному, равнение, перестроение в | 1 | Игровые задания на  нахождение 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 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 разноименным способом, с  одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение коррегирующих упражнений на дыхание.  Выполнение лазания по гимнастической стенке  разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или  через одну.  Коррекционная игра | Выполняют коррегирующих  упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют  коррегирующих  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,  перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля,  перешагивание. | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной  гимнастической скамейке |  |  |
| 27 | Упражнения на формирования 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 мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют упражнения  для расслабления мыщц 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 | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования  пространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования  пространственных |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ориентирами, прохождение по двум параллельно  поставленным гимнастическим скамейкам |  | 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 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, 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 | 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 в  соревновательной деятельности |
| 34 | Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое  бревно | 1 | Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Преодолевают препятствия с  помощью 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 с  различными  положениями 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 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  расстояние 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 | 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 лыжный  инвентарь. 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 техники  выполнения скользящего  шага 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 учителя  Передвигаются 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 лыжный  инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим  шагом |
| 52 | Совершенствова ние техники  выполнения скользящего  шага без палок и с палками | 1 |
| 53 | Прохождение отрезков на  время 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 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 200до 300 м | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.  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 лыжный  инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности |
| 56 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 |
| 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.  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 лыжный  инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 59 | Повороты  переступанием в движении | 1 |
| 60 | Повороты  переступанием в движении | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | вперед, сильно отталкиваясь от  лыжи |  |  |
| 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 с  помощью 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 лыжный  инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром  темпе |
| 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 закаливания  организма.  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 по  прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с  использованием 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 в  шеренге и колонне.  Осваивают правила игры |
| 64 | Значение утренней гимнастики | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. | Выполняют простые виды  построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают  действия 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 заданным  параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).  Участвуют в различных видах игр после  инструкции и показа учителя |
| 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.  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 в  пионерболе | 1 |
| 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.  Определение способов  розыгрышей мяча на три паса в пионерболе | 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 |
| 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  общеразвивающ 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 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 показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | 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 |
| 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,  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 |
| 80 | Подвижные  игры на развитие основных  движений- 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 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. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 | Подвижные  игры на развитие основных  движений- 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 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 спрыгиваний 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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) |
| **Легкая атлетика – 18 часов** | | | | | |
| 85 | Техника бега по дистанции | 1 | Выполнение ходьбы с  перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей  осанкой | 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 |
| 87 | Техника  высокого старта | 1 | Выполнение ходьбы с  перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и  командам учителя.  Начинают бег с высокого старта | Выполняют ходьбу с перешагиванием через  большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.  Начинают бег с высокого старта |
| 88 | Техника  высокого 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 ходьбы  перекатом с пятки на носок. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Техника низкого старта | 1 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной  скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.  Коррекционная подвижная игра | низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный  показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег с низкого старта.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 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.  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, 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 |
| 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 цель правой  и левой рукой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и  командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с  преодолением 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 цель  после 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 мяча  на дальность | 1 |
| 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.  Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды | 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 |
| 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 |  |  |