**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Подпись СластихинаСОГЛАСОВАНО: заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П. \_\_\_\_\_\_«30» августа 2024 г. | логотип школы | УТВЕРЖДАЮ:ПечатьПодпись ИвченкоДиректор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» Ивченко О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_«30» августа 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью 4 класса (интеллектуальными нарушениями) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа».**

**(Вариант 1)**

Составил: учитель первой квалификационной категории Фахрутдинов Данил Дамирович,

2024-2025 учебный год

# **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> ), адаптированной основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом № 242-ОД от 30 августа 2024 года, учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», адаптированной образовательной программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями) на 2024-2025 учебный год, положения о рабочей программе педагога муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» реализующего предметы, курсы и дисциплины общего образования от 30 августа 2024 года.

Настоящая рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» учитывает реализацию Программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» через следующие формы:
- побуждение обучающихся соблюдать на уроках общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на
занятиях предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких
деятелей культуры, науки, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
- использование воспитательных возможностей содержания предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам и т.д.;
- включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих
познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий,
оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в занятия различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на занятиях эмоционально-комфортной среды.

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 предварительной и исполнительной командах | 1 | Построение в шеренгу.Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой.Бег в медленном темпе в колонне по одному.Выполнение комплекса утренней гимнастики.Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.Коррекционная игра | Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 3 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела.Выполнение комплекса утренней гимнастики.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 |
| 4 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 |
| 5 | Бег с изменением темпа | 1 | Выполнение сдачи рапорта.Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь.Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой.Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.Метание мяча в цель.Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения | Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом.Осваивают и используют игровые умения |
| 7 | Беговые упражнения | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости.Выполнение бега в заданном направлении.Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности  |
| 8 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.Выполнение многоскоков.Подвижная игра на передачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения |
| 9 | Ускорения до 30 м | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.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.Метание с места в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя |
| 15 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.Выполнение быстрого бега на скорость.Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.Бросают набивной мяч из различных исходных положений |
| 16 | Чередование бега и быстрой ходьбы | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.Чередование бега и ходьбы по сигналу.Выполнение броска набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений |
| 17 | Прыжки в высоту с места толчком двух ног | 1 | Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед.Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.Выполнение прыжка из правильного исходного положения.Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность  | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног |
| **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 колонну по одному  | 1 | Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону.Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнение по показу учителя.Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу.Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой» | 1 | Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз 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. Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 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 |
| 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 развитияпространственно-дифференцировки | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя |
| 31 | Упражнения для развития точности движений | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.Подвижная игра с бегом | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 32 | Упражнения с обручем | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение 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 учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.Участвуют в соревновательной деятельности |
| 34 | Перелезание через гимнастического 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 безопасности и правила поведения на лыжне | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом.Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителяВыполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки Выполняют строевые команды по сигналу учителя |
| 47 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 |
| 48 | Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию  | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.Переступание на лыжах вокруг пяток. | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя | Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя |
| 49 | Подготовка к передвижению на лыжах | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его.Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево | Выполняют построение с лыжами.Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно.Выполняют переступание на лыжах ( по возможности) | Выполняют построение с лыжами.Одевают лыжный инвентарь самостоятельно.Выполняют переступание на лыжах по показу учителя |
| 50 | Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | 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 ступающим 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 ступающим шагом |
| 51 | Совершенствование 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 | Совершенствование 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 вперед, сильно отталкиваясь от лыжи | 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 |
| 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.Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с 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 учителяОсваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |
| 74 | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 75 | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 76 | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение 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 способом в зависимости от высоты | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.Чередование бега и ходьбы по сигналу.Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений.Осваивают и используют игровые умения |
| 83 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.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.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 | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя  |
| 90 | Техника низкого старта | 1 |
| 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. Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности).Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют специально- беговые упражненияВыполняют медленный бег |
| 102 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 1 |