

**ГКОУ «Нелидовская школа–интернат».**

РАССМОТРЕНО на МО учителей начальных классов  Руководитель МО: _____ О.П. Диринова Протокол № 1 от «27» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАННО  Заместитель директора по УР:  _____ А.Г. Никитина  «28» августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ  Директор: ГКОУ «Нелидовская школа–интернат»  _____ Н.Н. Козырь  Приказ № _ От «29» августа 2024 г.
--	--	---

## **Адаптированная рабочая программа**

начального общего образования

обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)

**1 - 4 классы (вариант 1)**

учебного предмета

### **«Адаптивная физическая культура»**

(Образовательная область «Физическая культура»)

**на 2024-2025 учебный год**

*(срок реализации программы)*

Составитель: учитель физической  
культуры  
Антонова Татьяна Александровна

г. Нелидово

2024г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы.
3. Содержание обучения.
4. Тематическое планирование.
5. Материально – техническое обеспечение.

### 1. Пояснительная записка

1. Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

2. В соответствии с АООП ГКОУ «Нелидовская школа – интернат».

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю). В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 -4 классах 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 1 классе определяет следующие

задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;

## **2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

Личностные результаты:

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

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «адаптивная физическая культура» на конец 1 класса

Минимальный уровень

Должны:

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

Достаточный уровень

Должны:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Критерии оценки предметных результатов Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %

### 3. Содержание обучения

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям. Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями. Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы; 7 – 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);
- 8 – упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

#### 4. Тематическое планирование

##### 1 класс

№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
<b>Легкая атлетика -31 час</b>				
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры		1	Беседа о содержании занятий требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультурминутки. Ознакомление с построением парами
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок		1	Тренировочные упр-ия в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спорт/ зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами упр-ий
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки		1	Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построениями передвижением парами. Повторение п/ игры элементами ОРУ
4	Ходьба в медленном и быстром темпе		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы		1	Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра с прыжками
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м		1	Выполнение построения в шеренгу. Освоение ОРУ. Выполнение перебежек группами и по одному. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе. Ознакомление с подвижной игрой с элементами ОРУ
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упр-ий на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений
8	Бег с сохранением правильной осанки		1	Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра с бегом
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении		1	Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками

10	Прыжки на двух ногах		1	Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упр-ний для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания
11	Прыжки на одной ноге на месте			Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей
12	Прыжки с продвижением вперед, назад		1	Ознакомление с ОРУ с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием
13	Прыжки с продвижением вправо, влево		1	Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра с элементами строевых команд
14	Прыжки через начерченную линию		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение ОРУ типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Подвижная игра на внимание
15	Прыжки через шнур		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие .П/ игра с бегом
16	Прыжки через набивной мяч		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упр-ями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием
17	Прыжки с ноги на ногу		1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с прыжком с ноги на ногу. П/ игра с прыжками
18	Прыжок в длину с места		1	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
19	Правильный захват различных предметов		1	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя

20 21	Прием и передача мяча в круге		2	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге. Коррекционная игра
22	Произвольное метание малых мячей		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча. Игры с элементами ОРУ
23	Произвольное метание больших мячей		1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ОРУ и специальных упр-ний на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей. П/ игра с бегом
24 25	Броски и ловля волейбольных мячей		2	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений волейбольным мячом. Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками
26 27	Метание колец на шесты		2	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упр-ями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с размещением «враспынную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца
28 29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы		2	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом
30 31	Метание мяча снизу с места в стену		2	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упр-ний для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий
<b>Подвижные игры -2 часа</b>				
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Закрепление слов и правил подвижной игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение
33	Подвижная игра «У медведя во бору»		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение
<b>Гимнастика -30 часов</b>				
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и		1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра

	колонне			
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев		1	Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Под/ игра с мячом
36	Перестроение в круг, взявшись за руки		1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Коррекционная игра
37	Размыкание на вытянутые руки		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Под/ игра с метанием
38	Выполнение строевых команд по показу учителя		1	Закрепление основной стойки. Выполнение основных строевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ. Игры с элементами ОРУ
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде		1	Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием. Ознакомление с ходьбой вразличном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений
41	Упражнения на дыхание.		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение ОРУ. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание
42	Упражнения на формирование правильной осанки		1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Закрепление положения правильной осанки. Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки. Подвижная игра с бросание и ловлей
43	Упражнения на укрепление мышц туловища		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками
44 45	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений		2	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.

				Подвижная игра с метанием
46	Упражнения с гимнастической палкой		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. П/ игра с бросками и ловлей
47	Упражнения с обручем		1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подвижная игра с прыжками
48	Упражнения с малыми мячами		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «в рассыпную». Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.
49	Упражнения с большим мячом		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Выполнение поднимания, перекатывания, подбрасывания большого мяча
50 51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек		2	Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в разном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. П/ игра с прыжками
52 53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке		2	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с броском и ловлей мяча.
54 55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см		2	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками
57	Пролезание через гимнастический обруч		1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками
58 59	Ходьба по линии наносках, на пятках с различными положениями рук		2	Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук. Выполнение ходьбы с различным положением рук по ограниченной площади.

				Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ П/ игра с бросками и ловлей
60 61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук		2	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. П/ игра с бегом
62 63	Стойка на одной ноге		2	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений
<b>Подвижные игры -29 часов</b>				
64	Правила поведения на занятиях по подвижным играм		1	Беседа о правилах поведения. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека		1	Беседа о правилах личной гигиены. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра с бегом
66	Подвижная игра «Канатоходец»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «в рассыпную». Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату
67	Подвижная игра «Переправа»		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Передвижение прыжками на двух ногах на скорость. Подвижная игра
68	Подвижная игра «Разойдись не упади»		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Подвижная игра
69	Подвижная игра «Стоп»		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве
70	Подвижная игра «Ловушки»		1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. П/ игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар
71	Подвижная игра «Перемени предмет»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение ОРУ типа зарядки. Подвижная игра на внимание
72	Подвижная игра		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук.

	«Жмурки»			Ознакомление с упр-ми для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра на ориентирование в пространстве
73	Подвижная игра «Горелки»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива. Подвижная игра с бегом
74	Подвижная игра «Два мороза»		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива. Подвижная игра
75	Подвижная игра «Краски»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра
76	Подвижная игра «Хитрая лиса»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение ОРУ Разучивание слов речитатива. Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре
77	Подвижная игра « Коршун и наседка»		1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на санку. Подвижная игра
78	Подвижная игра «Перемена мест»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра на ориентирование в пространстве
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»		1	Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу
80	Подвижная игра «Стой»		1	Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев Ориентирование в пространстве. Подвижная игра
82	Коррекционная подвижная игра «Фигуры»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения

				«врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра
83	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»		1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на санку. Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей
84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра взаимодействие в коллективе
85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»		1	Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники изайцы»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение ОРУ Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»		1	Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение ОРУ Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель
89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении.
90 91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»		2	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками
92 93	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»		2	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение ОРУ типа зарядки. Перепрыгивание через ручеек, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени
94	Коррекционная подвижная игра «Пингвины»		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги
<b>Легкая атлетика – 5 часов</b>				

95	Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук		1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, взатылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук
96	Бег правым, левым боком вперед		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега.
97	Толчком двух ног прыжок вверх, до ставая предмет		1	Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки		1	Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием
99	Метание малого мяча с места в цель		1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2-4 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа.
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2-4 классах**

**Личностные результаты:**

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

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2-4 классах**

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

## **I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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 сен-сорных систем);
  - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
  - парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

#### Содержание разделов

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

Тематическое планирование 2 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
<b>Легкая атлетика - 17час</b>				
1 2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Чистота одежды и обуви		2	Беседа о содержании занятий требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами упражнений
3	Ходьба с изменением скорости		1	Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам		1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны		1	Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м		1	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.
7	Прыжки в высоту		1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту.
8	Ускорения до 30 м		1	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение

				упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м Подвижная игра с прыжками
9	Медленный бег до 1-2мин		1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту.
10	Бег с преодолением простейших препятствий		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Освоение бега с препятствиями. Коррекционная игра на развитие точности движений
11	Челночный бег 3х10 м, тестирование		1	Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания
12	Прыжок в глубину		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину.
13 14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега		2	Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.		1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений
17	Прыжки в высоту с шага		1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту.
<b>Гимнастика -23 ч</b>				
18	Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила поведения		1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра

	на уроках гимнастики.			
19 20	Перестроение из шеренги в круг		2	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты.
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки		1	Выполнение организующих строевых команд и приемов. Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием
22	Основные положения движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений
23	Дыхание во время ходьбы и бега		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание
24 25	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек		2	Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками
26 27	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке		2	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на санку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей
28	Упражнения с гимнастическими палками		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей
29	Упражнения для расслабления мышц		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений
30	Тренировка дыхания		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега,

				проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками
31	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук		1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра с прыжками и бегом.
32	Упражнения для развития пространственной дифференцировки.		1	Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей
33	Упражнения для развития точности движений		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом
34	Упражнения для укрепления мышц туловища		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками
35	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см		1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра
36 37	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук		2	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра
38	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой		1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку
39	Упражнения для формирования правильной осанки		1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук заучителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с маленькими мячами. Подвижная игра с бегом
40	Упражнения с маленькими мячами		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с маленькими мячами: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений

<b>Игры -4 часа</b>				
41 42	Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ло-вишка, бери ленту», «Салки»		2	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге и ловлей ленты.
43 44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»		2	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой
<b>Лыжная подготовка -18 часов</b>				
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне		1	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом
46 47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами		2	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом.
48 49	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах		2	Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом.
51 52	Выполнение команд с лыжами в руках и на лыжах		2	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом.
53 54	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках		2	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках
55 56 57 58	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок		4	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию
59 60 61 62	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом		4	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии,

				правильно вставать после падения. Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом
63 64	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км		2	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок
<b>Подвижные игры -22 часа</b>				
65	Правила закаливания		1	Беседа об основных правилах средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра
66	Техника безопасности и правила поведения		1	Беседа о правилах поведения предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.
67 68 69	Игры с элементами общеразвивающих упражнений		3	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры
70	Игра с бросанием иловлей мяча: «Бросить и поймать»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге
71	Подвижная игра «Бездомный заяц»		1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве
72	Подвижная игра с прыжками «Скок, по-скок...»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков
73	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»		1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.
74	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»		1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость
75	Эстафеты с предметами		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.

				Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета с предметами
76	Коррекционная игра «День и ночь»		1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений соскалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры
77	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»		1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры
78	Игра с метанием мяча «Передай мяч»		1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку.
79	Игры на развитие выносливости		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра
80	Эстафеты на развитие координации		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета с предметами
81	Передача предметов		1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скалкой.
82	Переноска предметов, спортивного инвентаря		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря
83	Подвижная игра на развитие основных движений - лазания: «Перелет птиц»		1	Подвижная игра с элементами лазания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу
84	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение ОРУ типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге
85	Перекачивание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя		1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение ОРУ в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений соскалкой: удержание, складывание, завязывание скалки. Игровые задания в перекачивании мяча
86	Эстафета с мячом		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

				Эстафета с предметами
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>				
87	Преодоление простейших препятствий		1	Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра
88 89	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир		2	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом
90 91	Коррекционная подвижная игра «Крокодил»		2	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками
92 93	Метание теннисного мяча в стену		2	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами ОРУ
94 95	Метание теннисного мяча в цель		2	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение ОРУ в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с большой амплитудой
96 97	Метание теннисного мяча на дальность		2	Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой
98	Круговые эстафеты до 20 м		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета на скорость
99	Высокий старт 30 м		1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт
100 101	Медленный бег до 1-2 мин		2	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием
102	Коррекционная подвижная игра		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.

	«Через ручей»			Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение ОРУ типа зарядки. Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени
--	---------------	--	--	---

Тематическое планирование 3 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
<b>Легкая атлетика - 17час</b>				
1 2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)		2	Беседа о содержании занятий требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Тренировочные упр-ия в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами упр-ий
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости		1	Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук		1	Выполнение построения в шеренгу Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы сперешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: впе рёд, вверх, с хлопками. Выполнение ОРУ. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча
5	Беговые упражнения		1	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам		1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.		1	Выполнение построения в шеренгу. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м		1	Выполнение построения в шеренгу. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.
9	Прыжки на одной ноге на месте, с		1	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.

	продвижением вперед			Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием
10	Прыжки в высоту		1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение ОРУ с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту.
11	Прыжок в длину с места		1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель
12	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 разбегаюсь, сильно отталкиваясь и мягко приземляюсь. Метание с места в вертикальную цель
13 14	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель		2	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами ОРУ.
15	Метание теннисного мяча на дальность		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий
16	Челночный бег (3x5)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
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками		1	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища
<b>Гимнастика -23 ч</b>				
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека		1	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра
19	Перестроение из шеренги в круг		2	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений.

20				Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты.
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки		1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием
22	Основные положения движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений
23	Дыхание во время ходьбы и бега		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание
24 25	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек		2	Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками
26 27	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке		2	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на санку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей
28	Упражнения с гимнастическими палками		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей
29	Упражнения для расслабления мышц		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений
30	Тренировка дыхания		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками
31	Ходьба по линии на носках, на		1	Выполнение комплекса упражнений в движении.

	пятках с различными положениями рук			Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра с прыжками и бегом.
32	Упражнения для развития пространственной дифференцировки.		1	Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей
33	Упражнения для развития точности движений		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом
34	Упражнения для укрепления мышц туловища		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками
35	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см		1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра
36 37	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук		2	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра
38	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой		1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку
39	Упражнения для формирования правильной осанки		1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку. Выполнение общеразвивающих упражнений с маленькими мячами. Подвижная игра с бегом
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической лестнице.		1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Правильная постановка стоп при лазании по лестнице.
<b>Игры -4 часа</b>				
41 42	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»		2	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге и ловлей ленты.

43 44	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»		2	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой или левой рукой.
<b>Лыжная подготовка -18 часов</b>				
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне		1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов		1	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок
47 48	Техника выполнения ступающего шага без палок и с палками		2	Построение в шеренгу лыжами у ноги. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы
49 50	Подготовка инвентаря для занятий лыжами		2	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом.
51 52	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках		2	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках
53 54 55 56	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках		4	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках. Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию
57 58 59 60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом		4	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.
61 62	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		2	Построение в шеренгу лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость
<b>Подвижные игры -22 часа</b>				
63	Техника безопасности и правила		1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

	поведения на подвижных играх			Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом прыжками
64	Значение утренней гимнастики		1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение ОРУ типа «зарядка». Подвижная игра с бегом
65 66 67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений		3	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры
68	Эстафеты с предметами		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета с предметами
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»		1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели
70	Подвижная игра с прыжками «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков
71	Эстафета с мячом		1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами
72	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»		1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»		1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой или левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.
74	Эстафеты на развитии координации		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета с предметами
75	Передача предметов		1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение ОРУ в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря
77	Подвижная игра на развитие		1	Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом

	основных движений-лазания: «Перелет птиц»			(землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу
78	Удары мяча о пол, остенок и ловля его двумя руками		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение ОРУ типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловлиго и быстром беге
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя		1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение ОРУ в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча
80	Эстафета с мячом		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета с предметами
81 82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторожи Жучка»		2	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
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 прыжков с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие со-гласно правилам игры
84	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя		1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение ОРУ в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>				
85	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).		1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом. Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук
86 87	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.		2	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом
88 89	Метание теннисного мяча на дальность		2	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного

				удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой
90 91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель		2	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение ОРУ. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами ОРУ
92 93 94	Прыжок в длину с места		3	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.
95 96	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м		2	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах
97	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 ОРУ.
98	Круговые эстафеты до 20 м		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета на скорость
99 100	Высокий старт 30 м		2	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт
101 102	Медленный бег до 1-2 мин		2	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение ОРУ с маленькими мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием сгибая колени.

Тематическое планирование 4 класс				
№	Тема предмета	Сроки	Кол-во часов	Виды деятельности
<b>Легкая атлетика - 17час</b>				
1	Предупреждение травм во время занятий		1	Беседа о соблюдении техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей
2	Понятие о предварительной и исполнительной команды		1	Построение по команде учителя, Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение ОРУ. Подвижная игра с бегом
3 4	Ходьба в медленном, среднем темпе с различными положениями рук		2	Выполнение построения в шеренгу. 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
5	Бег с изменением темпа		1	Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа, туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Подвижные игры.
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге		1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение ОРУ 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
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
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
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 снижая ее до финиша. Коррекционная подвижная игра
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 ОРУ
11	Бег с преодолением простейших		1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.

	препятствий			Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием
12	Челночный бег 3x10 м		1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой
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
14 15	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега		2	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрация техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.
16	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
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
<b>Гимнастика -23 ч</b>				
18	Осанка		1	Построение в шеренгу. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом
19 20	Физические качества		2	Построение в шеренгу. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие
21	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному		1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием
22	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»		1	Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега

23	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		1	Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра
24 25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке		2	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания
26 27	Упражнения с гимнастическими палками		2	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.
28	Упражнения с гимнастическими палками		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей
29	Упражнения для рас-слабления мышц		1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений
30	Тренировка дыхания		1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками
31	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
32	Упражнения для развития пространственной дифференцировки.		1	Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей
33	Упражнения для развития точности движений		1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом
34	Упражнения для укрепления мышц туловища		1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками
35	Подлезание под препятствием		1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.

	высотой 40-50 см			Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра
36 37	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, ле-вым боком с различными положениями рук		2	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра
38	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой		1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку
39	Упражнения для формирования правильной осанки		1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим для правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической лестнице.		1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Правильная постановка стоп при лазании по лестнице.
<b>Игры -4 часа</b>				
41 42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки- хвостики», «Салки»		2	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге и ловлей ленты.
43 44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»		2	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.
<b>Лыжная подготовка -18 часов</b>				
45	Техника безопасности правила поведения на лыжне		1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов		1	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команды с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок
47 48	Техника выполнения ступающего шага без палок и с палками		2	Построение в шеренгу лыжами у ноги. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы
49	Подготовка инвентаря для занятий		2	Выполнение построений с лыжами в руках.

50	лыжами			Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом.
51 52	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках		2	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках
53 54 55 56	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках		4	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом. Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию
57 58 59 60	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности		4	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение названия способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация техники подъема «лесенкой»
61 62	Повороты переступанием в движении		2	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, демонстрирующего уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и
<b>Подвижные игры -22 часа</b>				
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
64	Значение утренней гимнастики		1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение ОРУ типа «зарядка». Подвижная игра с бегом
65 66 67	Перемещение на площадке прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		3	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
68	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
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель»,		1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение

	«Обгони мяч»			передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков срасстоянием до цели
70	Розыгрыш мяча на три паса		1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса.
71	Эстафета с мячом		1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами
72	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»		1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры
73	Игры на развитие вни- мания, памяти, точности движений: «Школа мяча»		1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча изразных положений, двумя руками, правой илевой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двухногах.
74	Эстафеты на развитии координации		1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса ОРУ. Эстафета с предметами
75	Передача предметов		1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение ОРУ в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов
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
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
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пустое 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
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»		1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение ОРУ с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия
80	Подвижные игры на развитие		1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и

	основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»			бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты.
81 82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»		2	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходьбы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты
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 прыжков с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры
84	Подвижная игра «Бой петухов»		1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры
<b>Легкая атлетика – 18 часов</b>				
85 86	Техника бега по дистанции		2	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой
87 88	Техника высокого старта		2	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег
89 90	Техника низкого старта		2	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
91 92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега		2	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту.
93 94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель		2	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
95 96	Метание теннисного мяча на дальность		2	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
97 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
99 100	Бег на скорость до 60 м		2	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта
101 102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой		2	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием

## 5. Материально-техническое обеспечение

### Спортивное оборудование:

- гимнастические маты
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- баскетбольные стойки
- скалодром
- спортивный уголок
- сенсорно-динамическая комната «Дом Совы»

### Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи
- скакалки, гимнастические палки
- гимнастические обручи
- набивные мячи, мячи
- фитболы
- эспандеры
- тренажеры
- лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.