

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«27» августа 2024 г., протокол № 11

УТВЕРЖДЕНО
приказом №105-од от 27.08.2024
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Адаптивная физическая культура» 2 класс

(ФГОС УО, 1 вариант)

1. 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.

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» во 2 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» во 2 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.

2.Общая характеристика учебного предмета

Программа, реализующая ФГОС, основана на принципах реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование в соответствии с их способностями и возможностями в целях их социальной адаптации и интеграции в общество, определяет содержание и организацию образовательного процесса.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей адекватные условия и равные возможности для получения образования в пределах новых образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию. Обучение детей с интеллектуальной недостаточностью подразумевает нецензовый уровень школьного образования, где академический компонент редуцируется до полезных ребенку элементов академических знаний, но при этом максимально расширяется область развития его жизненной компетенции за счет формирования доступных ребенку базовых навыков коммуникации, социально-бытовой адаптации, готовя его, насколько это возможно, к активной жизни в семье и социуме.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3.Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 30 г. Пензы и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа по физической культуре во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели (3 часа в неделю в соответствии с расписанием).

Количество часов физической культуры в год – 102 ч.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Предметные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) образовательная организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Формируемые базовые учебные действия (БУД) при изучении предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель - ученик", "ученик - ученик", "ученик - класс", "учитель - класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;

устанавливать видо-родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
читать; писать; выполнять арифметические действия;
наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

К предметным результатам освоения относятся:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Критерии контроля и оценивания предметных результатов
во 2 классе**

При оценке достижений, обучающихся в освоении содержания АООП необходимо ориентироваться на представленный во ФГОСе перечень планируемых результатов. Обеспечение дифференцированной оценки достижений, обучающихся с умственной отсталостью имеет определяющее значение для оценки качества образования.

В соответствии с требованием ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой образовательной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения АООП в ходе промежуточной аттестации возможно использование технологии тестовых или творческих заданий по учебному предмету. Задания разрабатываются дифференцированно

с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимульного материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания.

Формы контроля во 2 классе:

- устный опрос;
- письменный опрос (самостоятельные проверочные работы);
- практические работы;
- творческие работы;
- тесты.

Во 2 классе проводятся текущие контрольные работы.

Контрольно-измерительные материалы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на выносливость без учета времени (до 800м)						
Прыжок в длину с места, (см)	118 - 120	115-117	105-114	116-118	113- 115	95- 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с: высокого старта (с.)	6,2 - 6,0	6,7-6,3	7,2 - 7,0	6,3-6,1	6,9 - 6,5	7,2 - 7,0
Бег 60 м	10.0	10.8	12.0	10.3	11.0	12.7

5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Гимнастика

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах Построения и перестроения. Упражнения с предметами. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) основные положения и движения рук; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног, формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища Упражнения с предметами :с гимнастическими палками. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; переноска грузов и передача предметов; прыжки. Упражнения с предметами: флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими

движениями. Ходьба в чередовании с бегом. Высокий старт. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Спуски, повороты, торможение. Виды подъемов и спусков. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Предупреждение травм и обморожений. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.

Игры

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений построениями и перестроениями. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

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:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью педагогического работника;
- 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.

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.

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 %.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 17 часов					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений	Переодевают и складывают форму с помощью педагогического работника. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагогического работника). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	Построение в шеренгу по росту. Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя	Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и

			<p>дистанцию и равнение в затылок.</p> <p>Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>чередовании с ходьбой по указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Осваивают правила игры</p>
3	Ходьба с изменением скорости	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью педагогического работника).</p> <p>Выполняют 4-5 упражнений.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p> <p>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз</p> <p>Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя</p>	<p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр показа учителя</p>

5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
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. Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют построение в шеренгу (с помощью педагогического работника). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
7	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками.

			гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы с различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью педагогического работника. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
9	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью педагогического работника, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Освоение бега с препятствиями.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
11	Челночный бег 3х10 м, тестирование	1	<p>Построение в две колонны.</p> <p>Знакомство с челночным бегом.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подвижная игра с элементами лазания</p>	<p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).</p> <p>Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем</p>	<p>Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок.</p> <p>Выполняют упражнения с флажками по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>

				и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Подвижная игра с бросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя.
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполнение произвольного метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра	Участвуют в коррекционной игре	Участвуют в коррекционной игре
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	Выполняют бег по коридорчику с помощью педагогического работника. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя

				Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	
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	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции
17	Прыжки в высоту с шага	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
Гимнастика – 23 часа					
18	Значение физических	1	Беседа о значении	Просматривают видеоматериал по	Просматривают

	упражнений для здоровья человека		физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метание малого мяча в цель. Подвижная игра с элементами лазания	Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя
20	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после

					инструкции учителя
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, 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	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения
22	Основные положения и 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	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.

			<p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание</p>	<p>вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью педагогического работника. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	<p>Знакомство с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования.</p> <p>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью педагогического работника, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу,</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют проползание на четвереньках в медленном</p>

	гимнастической скамейке		сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей	четвереньках с помощью педагогического работника. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
27	Упражнения для расслабления мышц	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под	Выполняют бег 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	контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя.	колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции.
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра с прыжками и бегом.	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя.
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1	Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей	Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
31	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.

			толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	Участвуют в игре по инструкции учителя	Осваивают и используют игровые умения
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	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	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круг, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью педагогического работника, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.

			укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками	наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью педагогического работника, по возможности самостоятельно. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
36	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.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой

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

			Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений	ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагогического работника. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
40	Упражнения с большим мячом	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 с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
Игры - 4 часа					
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в

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

			соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом		
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
49	Построение в шеренгу на лыжах	1	Выполнение построений в шеренгу на лыжах. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Выполняют строевые команды по сигналу учителя. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом

51	Выполнение команд на лыжах	1	Выполнение построений с лыжами в руках. Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!» Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя	Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом
53	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах.
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию	Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз	Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1			
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу		Выполнение передвижений		Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим

	друг за другом		на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом		шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1			
Игры – 22часа					
63	Правила закаливания	1	Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.

					Играют в подвижную игру после инструкции учителя
64	Техника безопасности и правила поведения	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры		
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1			
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью педагогического работника. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.

			его и быстром беге		Осваивают и используют игровые умения
69	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	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью педагогического работника. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке.	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую высоту. Осваивают и	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.

			Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры	используют игровые умения	Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения
72	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	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
73	Эстафеты с предметами	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила	Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью педагогического работника, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру

			игры	Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	после инструкции и показа учителя
75	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
76	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью педагогического работника. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
77	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	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции

			ловля его. Подвижная игра		учителя
78	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
79	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью педагогического работника	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов
80	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения

81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
82	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 общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью педагогического работника. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями
84	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в

			элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
Легкая атлетика – 18 часов					
85	Преодоление простейших препятствий	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений. Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодолевают простейшие препятствия с помощью педагогического работника. Участвуют в подвижной игре	Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
86	Преодоление простейших препятствий	1			
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом		
89	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу
90	Прыжок в длину с	1			

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

				инструкция учителя)	
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя
96	Метание теннисного мяча на дальность				
97	Метание теннисного мяча на дальность	1			
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
99	Круговые эстафеты до 20 м	1			
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после

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

7.Описание материально – технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с УО (ИН)	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа общего образования	Д	
1.3	Физическая культура. Примерные рабочие программы	Д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
	<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам «»). <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе «
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	

2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио-видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	

4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, бруссы, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	

5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.48	Рюкзаки туристские	Г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Пульсометр	Г	
5.51	Шагомер электронный	Г	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Динамометр становой	Д	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.55	Тонометр автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	

<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	

Контрольно-измерительный материал по итогам 1 четверти

Практический материал. Построение и перестроение по инструкции учителя.

Контрольно-измерительный материал по итогам 2 четверти

Упражнения с предметами (мяч). Метания мяча в мишень. Перекачивание мяча в паре друг другу.

Контрольно-измерительный материал по итогам 3 четверти

Контрольная

1. Определи мяч для игры в баскетбол :



2. Метание развивает:

- А. Гибкость, ловкость
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

3. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

Контрольно-измерительный материал по итогам 4 четверти

Контрольная

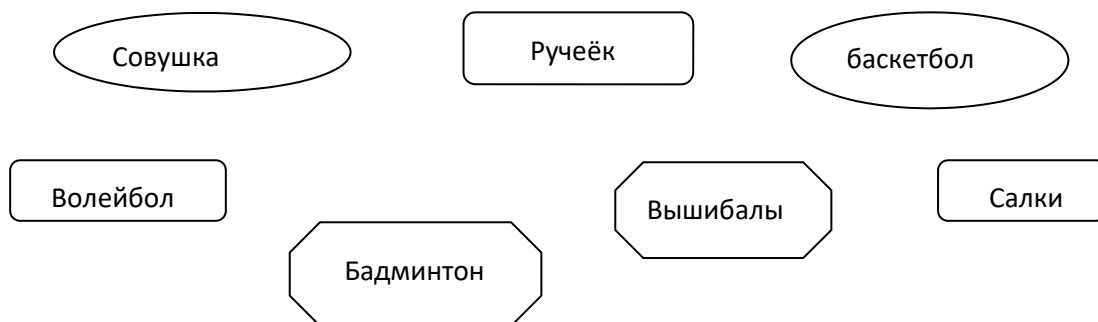
1. Соотнеси название соревнования со временем года когда оно проводится:

Хоккей
Баскетбол
Биатлон
Биатлон
Теннис

Летние олимпийские игры

Зимние олимпийские игры

2. Раскрась спортивные игры красным цветом, народные игры - желтым



3. Какие высказывания относятся к гигиене

- А. умываться
- Б. чистить зубы
- В. не мыть руки перед едой
- Г. мыться перед сном
- Д. быть неряшливым