

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_Toc144137188)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 6](#_Toc144137189)

[III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 9](#_Toc144137190)

[IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11](#_Toc144137191)

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 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.

# **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

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

* формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
* обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
* развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
* для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
* для развития координационных способностей-  элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
* симметричные и асимметричные движения;
* релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
* упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
* упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
* упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
* упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
* воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
* пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
* упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
* парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

Содержание разделов

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные:**

* 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 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 движение 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 %.

# **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во  часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | | Дата | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень | По плану | По факту |
| **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 учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя.  Передвигаются к месту занятий.  Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).  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 дистанцию и равнение в затылок.  Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.  Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму.  Выполняют построение с помощью педагога.  Отвечают на вопросы односложно.  Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями.  Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Осваивают правила игры |  |  |
| 3 | Ходьба с изменением скорости | 1 | Построение в шеренгу.  Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений.  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |  |
| 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 поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.  Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз  Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных видах игр показа учителя |  |  |
| 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 учителя).  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 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 |  |  |
| 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 учителя. 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 учителя, 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 | 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 | 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 |  |  |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, тестирование | 1 | Построение в две колонны.  Знакомство с челночным бегом.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).  Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |  |  |
| 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.  Выполнение произвольного метания малого мяча.  Выполнение прыжка в длину с разбега.  Коррекционная подвижная игра | 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.  Участвуют в коррекционной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой.  Выполняют упражнения с мячом после показа учителя.  Произвольно метают мяч после инструкции учителя.  Участвуют в коррекционной игре |  |  |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |  |  |
| 15 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. | 1 | Выполнение бега по коридорчику.  Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после 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 упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о значении физических упражнений.  Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы односложно.  Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Просматривают 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. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | 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.  Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |  |  |
| 24 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Знакомство с игровыми задания 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 | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Выполняют лазанье  (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по  прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |  |  |
| 25 | Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | 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 бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.  Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.  Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном 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 мыщц | 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 колонне по одному.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют коррегирующие 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 толчком двух ног в начерченный ориентир.  Подвижная игра с бегом | 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 |  |  |
| 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 круге, 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 учителя, 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 укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу 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.  Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие 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 коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой |  |  |
| 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 коррегирующие 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.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Удержание равновесия во время выполнения упражнения.  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.  Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.  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.  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 упражнений в беге в различных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |  |
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 |  |  |
| 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 упражнение 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 | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.  Выполняют передвижение ступающим шагом |  |  |
| 47 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 |  |  |
| 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.  Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.  Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок |  |  |
| 54 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 |  |  |
| 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.  Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.  Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом | 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. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.  Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |  |  |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом |  |  |  |
| 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  1 | Выполнение ходьбы с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры | 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 |  |  |
| 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 его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. 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 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 учителя. 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.  Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры | 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 используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.  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 игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, 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 со скакалкой по показу учителя.  Играют в подвижную игру 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 гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.  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 ловля его.  Подвижная игра | 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 |  |  |
| 78 | Эстафеты на развитее 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 учителя | 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 учителя. 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 коррегирующие 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 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) |  |  |
| **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 учителя.  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.  Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.  Подвижная игра с бегом | 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 |  |  |
| 89 | Прыжок в длину с места | 1 | 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 | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.  Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |  |  |
| 90 | Прыжок в длину с места | 1 |  |  |
| 91 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.  Знакомство с названием мяча для метания.  Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену.  Игры с элементами 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.  Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |  |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену | 1 |  |  |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель | 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 метания мяча с большой амплитудой | 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 инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |  |  |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |  |  |
| 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 высокий старт | 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 инструкции и показа учителя |  |  |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | 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 | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.  Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.  Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | 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 |  |  |