

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..................................................................3](#_page_26_0)

[II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ...................................................10](#_page_34_0)

[III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ....................................................13](#_page_38_0)

2

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
3. Рабочие программы по учебным предметам ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Вариант 1, 5 – 9 классы, под редакцией Э.В. Якубовской, М.И. Шишковой, И.М. Бгажноковой. Издательство М.: «Просвещение», 2021 г.;
4. Учебный план КГОБУ Первомайская КШИ для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2024 уч. год;
5. Календарный учебный график КГОБУ Первомайская КШИ на 2023-2024 уч. год;
6. Расписание уроков на 2023 – 2024 учебный год.
7. Адаптированная образовательная программа КГОБУ Первомайская КШИ.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физиче-

ская культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственнойотсталостью(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;

3

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

− воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

Задачи учебного предмета:

− формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

− формирование умения подавать команды при сдаче рапорта,

выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при

перестроениях;

− формирование умения принимать правильную осанку;

4

− формирование умения ходить в различном темпе с различными

исходными положениями рук;

− формирование умения перелезать через препятствия и подлезать

под них различными способами в зависимости от высоты;

− формирование умения переносить несколько набивных мячей;

− формирование умения сохранять равновесие на гимнастической

скамейке в упражненияхс предметамиив парах, выполнять вис на канате,

− формирование умения координировать движения рук и ног в

попеременном двухшажном ходе;

− формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на

склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;

− воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

**Личностные результаты:**

−принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;

−сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;

−проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

Минимальный уровень:

5

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

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

− иметь представления о двигательных действиях; − знать основные строевые команды;

− производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

− участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

− знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; − соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в

физкультурно-спортивных мероприятиях. Достаточный уровень:

− практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

− владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

6

− выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

− подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

− оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

− знать спортивные традиции своего народа и других народов;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

− знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

− знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

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.

7

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на коньках.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

− старт не из требуемого положения;

− отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

− несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3» -** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

8

**Оценка «2»** - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

9

**II.** **ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

− формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

− обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

− развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

− для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

10

− 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

11

потребностив 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.  3.  4. | Гимнастика | 23  35  18 | -  -  - |
| Легкая атлетика |
| Конькобежная подготовка |
| 5. | Игры | 26  102 | -  - |
| **Итого:** | |

12

**III.** **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | |  | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 17 часов** | | | | | | | |
| 1 | Предупреждение травм во время занятий | 1 |  | | Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.  Игра по выбору детей | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план  (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).  Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 2 | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1 |  | | Построение в шеренгу. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой.  Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Коррекционная игра | Выполняют построение по показу учителя.  Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.  Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.  Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.  Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.  Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |
| 4 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 |  |
| 5 | Бег с изменением темпа | 1 |  | Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь.  Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой. Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога.  Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений.  Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге | 1 |  | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.  Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения |
| 7 | Беговые упражнения | 1 |  | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении.  Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.  Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 8 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 |  | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.  Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения |

15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Ускорения до 30 м | 1 |  | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.  Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.  Коррекционная подвижная игра | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 10 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 |  | Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений.  Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 11 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 |  | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.  Осваивают и используют игровые умения |

16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Челночный бег 3x10 м | 1 |  | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта.  Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя.  Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.  Метают мячи с места левой и правой рукой |
| 13 | Прыжок в глубину | 1 |  | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в горизонтальную цель | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на двух ногах на месте.  Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание с места в горизонтальную цель |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя |

17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Метание с места в вертикальную цель |  |  |
| 15 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 |  | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.  Выполнение быстрого бега на скорость.  Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений |
| 16 | Чередование бега и быстрой ходьбы | 1 |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.  Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений |
| 17 | Прыжки в высоту с места толчком двух ног | 1 |  | Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения.  Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног |

18

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика – 23 часа** | | | | | | |
| 18 | Осанка | 1 |  | Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке.  Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.  Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 19 | Физические качества | 1 |  | Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие | Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека | Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека |
| 20 | Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в | 1 |  | Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, | Выполняют упражнение по показу учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

19

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

20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой» | 1 |  | Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 |  | Выполнение коррегирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра | Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 25 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений на равновесие.  Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.  Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  | Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание. | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя |

21

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке |  |  |
| 27 | Упражнения на формирования правильной осанки | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом | Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 |  | Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра | Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 29 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 |  | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку |
| 30 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных |

22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам |  | представлений по показу учителя |
| 31 | Упражнения для развития точности движений | 1 |  | Выполнение упражнений на равновесие.  Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 32 | Упражнения с обручем | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 33 | Подлезание под препятствием высотой до 1 м | 1 |  | Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.  Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. |

23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в соревновательной деятельности | Участвуют в соревновательной деятельности |
| 34 | Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно | 1 |  | Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом | Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 1 |  | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.  Выполняют упражнения на равновесие по возможности | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.  Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя |
| 37 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 |  | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. |

24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 38 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем.  Участвуют в соревновательной деятельности |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 |  | Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие |
| 40 | Переноска грузов | 1 |  | Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Переносят груз и передают предметы с помощью учителя | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.  Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.  Переносят груз и передают предметы |

25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Игры - 4 часа** | | | | | | |
| 41 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки» | 1 |  | Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции  и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки» | 1 |  |
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.  Прыгают через скакалку на двух ногах |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 |  |

26

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Конькобежная подготовка – 18 часов** | | | | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на льду | 1 |  | Беседа о правилах обращения с коньками и техники безопасности на занятиях конькобежным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор коньков | Слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают коньки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.  Готовятся к занятию, выбирают коньки |
| 46 | Совершенствова ние техники выполнения строевых команд и приемов | 1 |  | Тренировочные упражнения в подборе коньков и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с коньками и на коньках, надевание и снимание коньков | Готовятся к занятию, выбирают коньки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают коньки Выполняют строевые команды по сигналу учителя |
| 47 | Совершенствова ние техники выполнения строевых команд и приемов | 1 |  |
| 48 | Передвижение в колонне по одному на коньках, соблюдая дистанцию | 1 |  | Построение в шеренгу с коньками. Повторение безопасного способа поведения на льду.  Тренировочные упражнения на одевании конькобежного инвентаря. | Выполняют построение с коньками. Одевают коньки с помощью учителя | Выполняют построение с коньками.  Одевают конькобежный инвентарь. Выполняют переступание на коньках по показу учителя |

27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Скольжение на параллельно поставленных ногах. Спортивная игра | 1 |  | Построение в шеренгу с коньками. Повторение безопасного способа поведения на льду. Ухаживание за коньками, одевание их.  Выполнение скольжения на параллельно поставленных ногах | Выполняют построение с коньками. Одевают коньки с помощью учителя, по возможности самостоятельно.  Выполняют скольжение на параллельно поставленных ногах ( по возможности) | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки самостоятельно. Выполняют скольжение на параллельно поставленных ногах по показу учителя |
| 50 | Переменное отведение ног. Подвижные игры | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного поведения на льду.  Тренировочные упражнения на одевании коньков. Выполнение переменного отведения ног на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют переменное отведение ног на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют переменное отведение ног на коньках |

28

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Отведение ноги назад. Подвижные игры | 1 | |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного поведения на льду.  Тренировочные упражнения на одевании коньков. Выполнение отведения ноги назад на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют отведение ноги назад на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют отведение ноги назад на коньках |
| 52 | Стойка на опорной ноге. Спортивная игра | 1 | |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного поведения на льду.  Тренировочные упражнения на одевании коньков. Выполнение стойки на опорной ноге на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют стойку на опорной ноге на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют стойку на опорной ноге коньках |
| 53 | Скольжение на обеих ногах. Подвижная игра | 1 | |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного поведения на льду.  Тренировочные упражнения на одевании коньков. Выполнение скольжения на обеих ногах | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя.  . Осваивают скольжение на обеих ногах(по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки.  Одевают лыжный инвентарь. Выполняют скольжение на обеих ногах после инструкции и показа учителя |
| 54 | Стойка в посаде. Спортивная игра | 1 |  | | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного поведения на льду.  Тренировочные упражнения на одевании коньков. Выполнение стойки в посаде | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя.  . Осваивают стойку в посаде (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки.  Одевают лыжный инвентарь. Выполняют стойку в посаде после инструкции и показа учителя |

29

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | Скольжение на коньках с разведением ног. Спортивная игра | 1 |  | | Построение в шеренгу с коньками.  Освоение скольжения на коньках с разведением ног. Сохранение равновесия при скольжении на коньках с разведением ног | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя.  Выполняют скольжение на коньках с разведением ног с соблюдением техники безопасности | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют скольжение на коньках с разведением ног с соблюдением техники безопасности |
| 56 | Скольжение на коньках с отведением ног. Спортивная игра | 1 |  | | Построение в шеренгу с коньками.  Освоение скольжения на коньках с отведением ног. Сохранение равновесия при скольжении на коньках с разведением ног | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя.  Выполняют скольжение на коньках с отведением ног с соблюдением техники безопасности | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют скольжение на коньках с отведением ног с соблюдением техники безопасности |
| 57 | Торможение изученными способами. Подвижная игра | 1 |  | | Освоение торможения изученными способами на коньках.  Демонстрация торможения разными способами. Выполнение торможения разными способами | Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы. | Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Выполняют комбинированное торможение коньками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди |
| 58 | Торможение правым боком. Спортивная игра | 1 |  | | Выполнение команд на коньках  Выполнение торможения правым боком с соблюдением техники безопасности | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Осваивают выполнение торможения правым боком с соблюдением техники безопасности после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнени | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Выполняют торможение правым боком после показа и инструкции учителя |
| 59 | Торможение левым боком. Спортивная игра | 1 | |  | Выполнение команд на коньках  Выполнение торможения левым боком с соблюдением техники безопасности | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Осваивают выполнение торможения левым боком с соблюдением техники безопасности после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Выполняют торможение левым боком после показа и инструкции учителя |
| 60 | Свободное катание. Спортивные игры | 1 | |  | Свободное катание.  Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на коньках (по возможности) | Смотрят показ с объяснением.  Слушают правила игры. Играют в игры на коньках |

30

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61 | Спортивные игры на льду | 1 |  | | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на коньках( по возможности) | Играют в игры на коньках по инструкции учителя |
| 62 | Подвижные игры на льду | 1 |  | | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на коньках( по возможности) | Играют в игры на коньках по инструкции учителя |
| **Игры – 22 часа** | | | | | | | |
| 63 | Значение и основные правила закаливания | 1 | |  | Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.  Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.  Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.  Выполняют построение с помощью педагога.  Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры |
| 64 | Значение утренней гимнастики | 1 | |  | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. |

31

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 65 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 |  | Знакомство с игрой пионербол. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  Осваивают и используют игровые умения  (взаимодействие с партнером) | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещения на площадке.  Осваивают и используют игровые умения |
| 66 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 |  | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещения на площадке.  Осваивают и используют игровые умения |

32

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 |  | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) |
| 68 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 |  |
| 69 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 |  |
| 70 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 |  | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.  Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.  Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещения на площадке.  Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя |
| 71 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 |  |
| 72 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 |  |

33

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 | Учебная игра в пионербол | 1 |  | Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |
| 74 | Учебная игра в пионербол | 1 |  |
| 75 | Учебная игра в пионербол | 1 |  |
| 76 | Игры с элементами общеразвивающ их и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 77 | Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 |  | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи –  ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |

34

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц» | 1 |  | Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений.  Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 79 | Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков:  «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 1 |  | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.  Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 80 | Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. |

35

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |  | способом в зависимости от высоты |  | Осваивают и используют игровые умения |
| 82 | Эстафета с мячом | 1 |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.  Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений.  Осваивают и используют игровые умения |
| 83 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

36

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 | Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | |  | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |
| **Легкая атлетика – 18 часов** | | | | | | | |
| 85 | Техника бега по дистанции | 1 |  | | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп |
| 86 | Техника бега по дистанции | 1 |  | |
| 87 | Техника высокого старта | 1 |  | | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Начинают бег с высокого старта | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта |
| 88 | Техника высокого старта | 1 |  | |
| 89 | Техника низкого старта | 1 |  | | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. |

37

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Техника низкого старта | 1 |  | Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра | низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег с низкого старта.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту. | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега | 1 |  |
| 93 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 |  | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Метание теннисного мяча в цель правой  и левой рукой | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших |
| 94 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 |  | препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу | препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель  после инструкции и показа учителя |

38

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное  положение тела в процессе выполнения метания |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |
| 98 | Эстафетный бег | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете) |
| 99 | Эстафетный бег | 1 |  |
| 100 | Бег на скорость до 60 м | 1 |  | Выполнение беговых упражнений.  Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта | Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции | Выполняют специально-беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта |
| 101 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 1 |  | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. | Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют специально-беговые упражнения Выполняют медленный бег |

39

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 102 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 1 |  | Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием |  |  |

40