

Приложение 3.2.9 (4 класс)  
к АООП обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)  
ГБОУ Уфимская КШИ №59

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
**предметной области «Физическая культура»**  
для обучающихся 4 класса

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                                                                                 | 2  |
| II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....                                                                                  | 3  |
| III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....                                                                               | 5  |
| IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....                                                                            | 9  |
| V. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО- МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-<br>ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО<br>ПРОЦЕССА..... | 32 |
| VI. ЦИФРОВЫЕ (ЭЛЕКТРОННЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ<br>.....                                                    | 33 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Уфимская КШИ №59 (далее - АООП), разработанной на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>), положения о рабочих программах обновленных ГБОУ Уфимская КШИ №59 и с учетом федеральной рабочей программы (<https://ikp-rao.ru/frc-ovz>), адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1, с учетом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

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

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате;
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## **II. 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, хлопki 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

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

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

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

#### Предметные:

##### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Система оценки достижений**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

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

**Оценка «2»** - не ставится.

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

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

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

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                         | Тема предмета                                       | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                  | дата |      |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
|                           |                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                              | план | факт |
| 1 четверть - 24 часа      |                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |      |
| Легкая атлетика– 17 часов |                                                     |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |      |
| 1                         | Предупреждение травм во время занятий               | 1            | Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений.<br>Переодевание в спортивную форму и обувь на урок.<br>Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.<br>Игра по выбору детей                                                                                                         | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>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.<br>Самостоятельно готовятся к уроку.<br>Выполняют упражнения по показу обучающегося.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                    |      |      |
| 2                         | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1            | Построение в шеренгу.<br>Определение видов команд.<br>Повторение строевых действий в соответствии с командой.<br>Бег в медленном темпе в колонне по одному.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.<br>Коррекционная игра | Выполняют построение по показу учителя.<br>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.<br>Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.<br>Участвуют в игре по инструкции | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.<br>Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.<br>Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.<br>Играют в подвижную игру |      |      |

|   |                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|   |                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | после инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 3 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.<br>Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.<br>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.<br>Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.<br>Осваивают и используют игровые умения                   | Выполняют построение по сигналу учителя.<br>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег.<br>Осваивают и используют игровые умения                   |  |  |
| 4 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.<br>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.<br>Подвижная игра с бросанием мяча                                                                                                                                                                      | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                         | Выполняют медленный бег.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| 5 | Бег с изменением темпа                                                         | 1 | Выполнение сдачи рапорта.<br>Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой.<br>Коррекционная игра                                                                       | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога.<br>Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя).<br>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.<br>Удерживают правильное положение тела во время бега.<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |  |
| 6 | Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге         | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих                                                                                                                                                                                                                | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).<br>Смотрят образец выполнения                                                                                                                                                                                                                              | Удерживают правильное положение тела во время бега.<br>Смотрят образец                                                                                                                                                                                                                           |  |  |

|   |                                  |   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|---|----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|   |                                  |   | 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 | упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                               | выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения                                                                                           |  |  |
| 7 | Беговые упражнения               | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом                         | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности |  |  |
| 8 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах                     | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения                                                                             |  |  |
| 9 | Ускорения до 30 м                | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.                                                                                                 | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                     | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                        |  |  |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |  |  |
|----|----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 10 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 | Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя                        | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |  |  |
| 11 | Бег с преодолением простейших препятствий    | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения                   | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения               |  |  |
| 12 | Челночный бег 3x10 м                         | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрация 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выполняют ходьбу в медленном и                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу в                                                                                                                                                                   |  |  |

|    |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                       |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                        |   | медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель                                      | 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 | 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 |  |  |
| 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. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища                                                                       | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз                                                                                                                                    | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений                                       |  |  |
| 16 | Чередование бега и быстрой ходьбы                                      | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками                                                                    | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз                                                                                                           | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений                                    |  |  |

|                      |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|----------------------|------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 17                   | Прыжки в высоту с места толчком двух ног | 1 | Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем                                                                                    | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног                                                                                  |  |  |
| Гимнастика – 23 часа |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| 18                   | Осанка                                   | 1 | Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом                                                    | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                 |  |  |
| 19                   | Физические качества                      | 1 | Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие                                                                                                                | Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека                                                                                                   | Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека |  |  |

|    |                                                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                            |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 20 | Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному                                                                                      | 1 | Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения                                                                                                 | Выполняют упражнение по показу учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                   | Выполняют упражнение по сигналу.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                       |  |  |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево                             | 1 | Игровые задания на нахождение своего места в строю.<br>Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом.<br>Подвижная игра с лазанием                                             | Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога.<br>Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз.<br>Осваивают и используют игровые умения | Выполняют игровые задания по команде учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры.<br>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.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                    | Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                         |  |  |
| 23 | Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»                                                                                                            | 1 | Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега                                                                                                                                                         | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений.<br>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»                                                                                                                         | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений.<br>Выполняют ходьбу и бег «змейкой»                                                                |  |  |

|    |                                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра                                                                                                                                    | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                               | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру                                                                              |  |  |
|    | <b>2 четверть – 24 часа</b>                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 25 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке                         | 1 | Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания                                                                                                                                                                | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения                   | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                             |  |  |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками                                                                         | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание. Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя |  |  |
| 27 | Упражнения на формирования                                                                                   | 1 | Выполнение различных видов ходьбы с изменением                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь                                                                                                                                                                               | Выполняют упражнения для расслабления мышц                                                                                                                                           |  |  |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
|----|----------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | правильной осанки                                        |   | положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом                                                                                                                                | на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности                                                                                                 | 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 ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам                                        | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности                                                                              | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя                                                                                                                       |  |  |
| 31 | Упражнения для развития точности движений                | 1 | Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным                                                                                                                                         | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения                                                                                | Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец                                                                                                                                      |  |  |

|    |                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                      |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                              |   | гимнастическим скамейкам.<br>Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                                                                                              | учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                | выполнения учителем.<br>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.<br>Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, переключивание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем | 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.<br>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.<br>Эстафеты с обручем                                                                                                                  | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.<br>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.                                                  |  |  |
| 34 | Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно                               | 1 | Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                                       | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                          | Преодолевают препятствия после инструкции учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                               |  |  |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с | 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                                | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными                              |  |  |

|    |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                         |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    | мячом в руках, бросанием и ловлей                                                 |   |                                                                                                                                                                           | указанию учителя                                                                                                                     | положениями рук самостоятельно                                                                                                          |  |  |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке парами                                          | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно      | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.<br>Выполняют упражнения на равновесие по возможности  | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.<br>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя  |  |  |
| 37 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам                  | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия.<br>Подвижная игра с бегом и прыжками                                                                 | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя            | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.<br>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.<br>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.<br>Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности.<br>Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя | Преодолевают препятствия после инструкции учителя.<br>Выполняют упражнения на равновесие                                                |  |  |
| 40 | Переноска грузов                                                                  | 1 | Выполнение упражнений с обручем.<br>Выполнение подлезания под препятствием, используя                                                                                     | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя<br>Выполняют подлезание под                | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.<br>Выполняют подлезание                                                        |  |  |

|               |                                                                          |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|               |                                                                          |   | 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            | препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Переносят груз и передают предметы с помощью учителя                                                                                                                                                                                                                                 | под препятствием высотой 40-50 см. Переносят груз и передают предметы                                                                                                                            |  |  |
| Игры - 4 часа |                                                                          |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 41            | Игры с элементами корректирующих 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. | 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 корректирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки» | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 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.                                                            | 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.                                                                                                      |  |  |
| 44            | Игры на развитие внимания, памяти, точности движен»                      | 1 | Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Прыгают через скакалку на двух ногах                                                                                                                                                             |  |  |

| Лыжная подготовка – 18 часов |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |  |  |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 45                           | Техника безопасности и правила поведения на лыже                                   | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом.<br>Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность, выбирают лыжи и палки |  |  |
| 46                           | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов                     | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок                  | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                                                                                                                                                  | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                             |  |  |
| 47                           | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов                     | 1 |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |  |  |
| 48                           | Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя                                                                                                                            | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный |  |  |
| 3 четверть -                 |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |  |  |
| 49                           | Подготовка к передвижению на лыжах                                                 | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного                                                                                                          | Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности                                                                                                                                                                                                                    | Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь                                                                                               |  |  |

|    |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                             |   | способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его.<br>Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево                                                                                                                                                              | самостоятельно.<br>Выполняют переступание на лыжах (по возможности)                                                                                                                                                               | самостоятельно.<br>Выполняют переступание на лыжах по показу учителя                                                                                                                                             |  |  |
| 50 | Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками  | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.<br>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя<br>Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь.<br>Передвигаются по лыжне ступающим шагом |  |  |
| 51 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.                                                                                                                                                                                             | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя                                           | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.                                                                        |  |  |
| 52 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками                                                                                                                                                                                                                                                                  | Передвигаются на лыжах скользящим шагом                                                                                                                                                                                           | Одевают лыжный инвентарь.<br>Передвигаются по лыжне скользящим шагом                                                                                                                                             |  |  |

|    |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 53 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                                          | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.                                                                                                  | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя                          |  |  |
| 54 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                                          | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 55 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.<br>Освоение названия способа подъема на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация техники подъема «лесенкой» | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности                                                                                                                  | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности |  |  |
| 56 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| 57 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники              | 1 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |

|                       |                                               |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |  |  |
|-----------------------|-----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                       | безопасности                                  |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |  |  |
| 58                    | Повороты переступанием в движении             | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.<br>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.                                          | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.                         |  |  |
| 59                    | Повороты переступанием в движении             | 1 | Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи                 | Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте                                                                                                | Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.                                                                                          |  |  |
| 60                    | Повороты переступанием в движении             | 1 |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |  |  |
| 61                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.                                                                 | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.                                          | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.                         |  |  |
| 62                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                                 | Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе                                                                                         | Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе                                                                                               |  |  |
| <b>Игры – 22 часа</b> |                                               |   |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |  |  |
| 63                    | Значение и основные правила закаливания       | 1 | Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.   | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Выполняют построение с помощью педагога. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. |  |  |

|    |                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                            |   | Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.<br>Подвижная игра на внимание                                                                                                                                                  | Отвечают на вопросы односложно.<br>Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                              | Осваивают правила игры                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| 64 | Значение утренней гимнастики                                                               | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра с бегом         | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.<br>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.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).<br>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.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>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.<br>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)                                                                                                                                                                                                    | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещения на площадке.<br>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.<br>Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.                                                                                                     | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.<br>Осваивают и используют игровые                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещения на площадке.<br>Осваивают и используют                                                                                                                                                                                         |  |  |

|          |                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|----------|-------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|          |                                           |   | Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи                                                                                                                                                                   | умения                                                                                                                                                                                                         | игровые умения                                                                                                                                                                                                  |  |  |
| 67-68-69 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 3 | 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)                                                  |  |  |
| 70-71-72 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе    |   | 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                                                   |  |  |
| 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 общеразвивающих и корригирующих упражнений:<br>«Фигур»,<br>«Светофор»   | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>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.<br>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.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |  |  |
| 77                           | Игры с метанием мяча<br>«Подвижная цель»,<br>«Обгони мяч»                                 | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.<br>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.<br>Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                       | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                           |  |  |
| 78                           | Подвижные игры на развитие основных движений- бега:<br>«Пусто место»,<br>«Бездомный заяц» | 1 | Выполнение ходьбы с различным положением рук.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве                                          | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.<br>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.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                      |  |  |
| <b>4 четверть - 20 часов</b> |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |  |  |
| 79                           | Подвижные игры                                                                            | 1 | Выполнение медленного бега с                                                                                                                                                                                                  | Удерживают правильное положение                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Удерживают правильное                                                                                                                                                                 |  |  |

|       |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|       | на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» |   | 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 | 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                          | 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     |  |  |
| 80-81 | Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания:              | 2 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты                | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения |  |  |
| 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                                                         | 1 | Выполнение ходьбы с                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу с упражнениями                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу с                                                                                                                                                                                       |  |  |

|                            |                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|----------------------------|------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                            | «Филин и пташки»             |   | упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>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) | упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                          |  |  |
| 84                         | Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия.<br>Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры                                                                                                                                       | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя.<br>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.<br>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.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой                                                                                    | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп                                                                                                                                    | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.<br>Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп                                                                 |  |  |
| 86                         | Техника бега по дистанции    | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| 87                         | Техника высокого старта      | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и                                                                                                                                                                                                                     | Выполняют ходьбу с перешагиванием через                                                                                                                                                                                                |  |  |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 88 | Техника высокого старта                             | 1 | мячи с высоким подниманием бедра.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег                                  | командам учителя.<br>Начинают бег с высокого старта                                                                                                                                                                                                                                                               | большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.<br>Начинают бег с высокого старта                                                                |  |  |
| 89 | Техника низкого старта                              | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.<br>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.                                                                | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                                 | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.<br>Выполняют бег с низкого старта.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                              |  |  |
| 90 | Техника низкого старта                              | 1 | Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.<br>Коррекционная подвижная игра |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |  |  |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега         | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.                                                                             | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>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.<br>Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем |  |  |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега         | 1 | Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Демонстрирование техники прыжка в высоту.                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |  |  |
| 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.                      | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших                                                                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших                                              |  |  |
| 94 | Метание                                             | 1 | Метание теннисного мяча в                                                                                                                                | препятствий. Выполняют метание                                                                                                                                                                                                                                                                                    | препятствий.                                                                                                                                                     |  |  |

|         |                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |  |  |
|---------|--------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|         | теннисного мяча правой и левой рукой в цель                        |   | цель правой и левой рукой                                                                                                                                                                          | теннисного мяча в цель по показу                                                                                                                                                                | Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя                                                                                  |  |  |
| 95      | Метание теннисного мяча на дальность                               | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>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.<br>Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)     | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>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.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>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. |  |  |
| 99      | Эстафетный бег                                                     | 1 |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |  |  |
| 100     | Бег на скорость до 60 м                                            | 1 | Выполнение беговых упражнений.<br>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                                                     |  |  |
| 101-102 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.<br>Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием                   | Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности).<br>Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой                                                                                  | Выполняют специально- беговые упражнения<br>Выполняют медленный бег                                                                                         |  |  |

## **V. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Основной список литературы**

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / под редакцией кпн, профессора И.М. Бгажноковой —М.; Просвещение, 2011 год.

### **Дополнительный список литературы**

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев // Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003 год.
2. Андриященко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010 год.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .Спб ЦДК. 2011 год. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007 год.
4. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999 год. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005 год.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002 год.
6. Евсеев С.Т., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000 год.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009 год. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 год.
9. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010 год.
10. Основные направления и содержание обучения детей и подростков особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова /Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000 год.

### **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам

охраны труда.

Материально-техническое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- создания и использования информации;
- физического развития;
- планирования учебной деятельности, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, защиты проектов, творческих работ);
- размещения материалов и работ в информационной среде организации;
- организация отдыха и питания.

Пространство, в котором осуществляется обучение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

- соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;
- обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;
- соблюдения пожарной и электробезопасности;
- соблюдения требований охраны труда.

#### **Материально техническое обеспечение**

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера.
2. Скамейка гимнастическая.
3. Турник для силовых упражнений.
4. Стойка для прыжков в высоту.
5. Гантели.
6. Гири разные.
7. Канат.
8. Мяч баскетбольный.
9. Мяч волейбольный.
10. Мяч футбольный. 11. Сетка волейбольная.

#### **Компьютерные технологии**

Экранно-звуковые пособия: музыкальные композиции.

## **VI. ЦИФРОВЫЕ (ЭЛЕКТРОННЫЕ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

1. <http://infourok.ru/>,
2. <http://pedrazvitie.ru/?>
3. <http://nsportal.ru/>,
4. <http://pedsovet.su/>,
5. <http://www.uchportal.ru/>,
6. <http://www.proshkolu.ru/>,
7. <https://ikp-rao.ru/>

