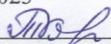
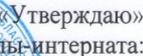


Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению МО учителей  
естественно-математического цикла:  
протокол № 1 от 30.08.2023  
Руководитель МО   
Корчагина Т.А.

Приложение к приказу № 67  
от 01.09.2023

И. о. директора школы интерната:  «Утверждаю»  
Е.В. Сергеева



Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Знаменская школа-интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**2 класс**  
(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Учитель: Ююкин О. А.

2023-2024 уч. год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ .....	4
II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....	7
III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	50
IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВО 2 КЛАССЕ .....	50
Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 2 класса .....	58
Критерии оценки предметных результатов.....	59

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 101 час в год (3 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
  - воспитание нравственных, морально- волевых качеств

(настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия));
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
  - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	34	-
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
<b>Итого:</b>		101	-

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Ко-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
<b>Легкая атлетика– 17 часов</b>					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	<p>Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.</p> <p>Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал.</p> <p>Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.</p> <p>Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Самостоятельно готовятся к уроку.</p> <p>Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>

2	<p>Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.</p>	1	<p>Построение в шеренгу по росту. Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание</p>	<p>Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры</p>
3	<p>Ходьба с изменением скорости</p>	1	<p>Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>

				поэтапный показ отдельных действий	
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	<p>Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя</p>	<p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр показа учителя</p>
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	<p>Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p>

			Подвижная игра с метанием	игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по инструкции учителя
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	<p>Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение прямолинейного бега.</p> <p>Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.</p> <p>Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
7	Прыжки в высоту	1	<p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Знакомство с переноской гимнастических матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>

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

			Подвижная игра с метанием	пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Освоение бега с препятствиями. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции

				игре по показу и инструкции учителя	
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1	Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Подвижная игра с бросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения

13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение произвольного метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в коррекционной игре	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
15	Метание большого мяча двумя руками изза головы.	1			

16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
17	Прыжки в высоту с шага	1	<p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p>

			<p>Знакомство с переноской гимнастических матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
<b>Гимнастика – 23 часа</b>					
18	<p>Значение физических упражнений для здоровья человека</p>	1	<p>Беседа о значении физических упражнений.</p> <p>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве</p>	<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.</p> <p>Отвечают на вопросы предложением.</p> <p>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений</p>
19	<p>Правила поведения на уроках гимнастики</p>	1	<p>Подвижная игра с элементами построений.</p> <p>Беседа о правилах поведения и предупреждения</p>	<p>Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец</p>	<p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец</p>

			<p>травматизма во время занятий. Знакомство с метание малого мяча в цель.</p> <p>Подвижная игра с элементами лазания</p>	<p>поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя</p>
20	Перестроение из шеренги в круг	1	<p>Выполнение простейших перестроений.</p> <p>Бег с изменением направлений.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение прыжка с высоты.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют упражнение по показу учителя.</p> <p>Выполняют комплекс наименьшее количество раз.</p> <p>Прыгают с высоты с мягким приземлением.</p> <p>Участвуют в игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.</p> <p>Прыгают с высоты с мягким приземлением.</p> <p>Играют в игру после инструкции учителя</p>
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	<p>Выполнение организующих строевых команд и приемов.</p> <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Знакомство с упражнениями для</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.</p>

			<p>развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием</p>	<p>воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения</p>
22	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук</p>	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции</p>

				игре по показу и инструкции учителя	
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Знакомство с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения,

			<p>двигательному действию, названия оборудования.</p> <p>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения</p>
25	<p>Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке</p>	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.</p> <p>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
26	<p>Упражнения с гимнастическими палками</p>	1	<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь</p>

			<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p>	<p>выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
27	Упражнения для расслабления мышц	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя.</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>
28	Тренировка дыхания	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p>

			<p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками</p>	<p>контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя.</p>	<p>Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции.</p>
29	<p>Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук</p>	1	<p>Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра с прыжками и бегом.</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя.</p>
30	<p>Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.</p>	1	<p>Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя.</p>

			построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей	и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
31	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
33	Подлезание под препятствием 40-50 см	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.	Выполняют бег в медленном темпе,

	высотой		бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра	Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют

			голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками	перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	перелезание через препятствие высотой 4050 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют

			упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой
37	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
38	Упражнения с малыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами:	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец

			<p>перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
39	<p>Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях</p>	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p>

				учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции
40	Упражнения с большим мячом	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
<b>Игры – 4 часа</b>					
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных
42	Игры с элементами корригирующих упражнений:	1	различных направлениях, на скорость не	показ отдельных действий (при необходимости,	видах игр после инструкции и показа учителя

	«Ловишка, бери ленту», «Салки»		наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры	повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1			
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>					
45	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и	Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой.	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы целыми предложениями. Осваивают и используют игровые умения

			обуви для занятий. Подвижная игра с бегом	Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Тренировочные упражнение в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Передвижение ступающим шагом		

48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
49	Построение в шеренгу на лыжах	1	Выполнение построений в шеренгу на лыжах. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Выполняют строевые команды по сигналу учителя. Передвигаются ступающим шагом по лыжне
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в руках.	Выполняют строевые команды с лыжами в	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.

			Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом	руках по сигналу учителя.	Выполняют передвижение ступающим шагом
51	Выполнение команд на лыжах	1	Выполнение построений с лыжами в руках. Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!» Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя	Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.

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

59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	правильно вставать после падения. Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом		
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Преодоление дистанции в быстром темпе за урок		
<b>Игры – 22 часа</b>					
63	Правила закаливания	1	Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока).

			упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра	теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
64	Техника безопасности и правила поведения	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1			
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1			
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником

				партнером, командой и соперником	
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую высоту. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

				Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	
73	Эстафеты с предметами	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

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

			перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра	учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
78	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
79	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов
80	Переноска предметов,	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в	Выполняют ходьбу по указанию учителя.

	спортивного инвентаря		Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря	колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
81	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1	Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	<p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в перекатывании мяча</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями</p>
84	Эстафета с мячом	1	<p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)</p>
<b>Легкая атлетика – 17 часов</b>					

85	Преодоление простейших препятствий	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений. Преодоление простейших препятствий:	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре	Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
86	Преодоление простейших препятствий	1	перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра		
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	Подвижная игра с бегом		

89	Прыжок в длину с места	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.</p> <p>Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>
90	Прыжок в длину с места	1			
91	Метание теннисного мяча в стену	1	<p>Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Знакомство с названием мяча для метания.</p>	<p>Выполняют бег под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и</p>	<p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание различных предметов для</p>

92	Метание теннисного мяча в стену	1	Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
93	Метание теннисного мяча в цель	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.	Выполняют ходьбу по указанию учителя.	Выполняют ходьбу по указанию учителя.
94	Метание теннисного мяча в цель	1	Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с большой амплитудой	Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная	Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя

				индивидуальная инструкция учителя)	
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
96	Метание теннисного мяча на дальность	1			
97	Метание теннисного мяча на дальность	1	упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя

98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
99	Круговые эстафеты до 20 м	1			
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя

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

### Календарно-тематический план

Наименование тем	Кол-во часов	Дата провед.	Фактическая дата	Виды, формы контроля.
<b>Легкая атлетика - 17</b>				
Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	04.09		Фронтальный опрос
Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	06.09		Корректировка движения
Ходьба с изменением скорости	1	07.09		Корректировка движения
Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	11.09		Корректировка движения
Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	13.09		Корректировка движения
Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	14.09		Дозировка движений
Прыжки в высоту	1	18.09		Координация движения
Ускорения до 30 м	1	20.09		Корректировка движения
Медленный бег до 1-2 мин	1	21.09		Корректировка движения
Бег с преодолением простейших препятствий	1	25.09		Корректировка движения
Челночный бег 3x10 м, тестирование	1	27.09		Корректировка движения
Прыжок в глубину	1	28.09		Корректировка движения
Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	02.10		Корректировка движения

Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	04.10		Корректировка движения
Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	05.10		Корректировка движения
Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	09.10		Корректировка движения
Прыжки в высоту с шага	1	11.10		Корректировка движения
<b>Гимнастика – 23 часа</b>				
Значение физических упражнений для здоровья человека	1	12.10		Фронтальный опрос
Правила поведения на уроках гимнастики	1	16.10		Опрос
Перестроение из шеренги в круг	1	18.10		Корректировка движения
Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	19.10		Корректировка движения
Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	23.10		Корректировка движения
Дыхание во время ходьбы и бега	1	25.10		Корректировка движения
Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	26.10		Корректировка движения
Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	06.11		Корректировка движения
Упражнения с гимнастическими палками	1	08.11		Корректировка движения
Упражнения для расслабления мышц	1	09.11		Корректировка движения

Тренировка дыхания	1	13.11		Корректировка движения
Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	15.11		Корректировка движения
Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	1	16.11		Корректировка движения
Упражнения для развития точности движений	1	20.11		Корректировка движения
Упражнения для укрепления мышц туловища	1	22.11		Корректировка движения
Подлезание под препятствием 40-50 см высотой	1	23.11		Корректировка движения
Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	27.11		Корректировка движения
Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	29.11		Корректировка движения
Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	30.11		Корректировка движения
Упражнения для формирования правильной осанки	1	04.12		Корректировка движения
Упражнения с малыми мячами	1	06.11		Корректировка движения
Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	07.11		Корректировка движения
Упражнения с большим мячом	1	11.12		Корректировка движения

<b>Игры - 4 часа</b>				
Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	13.12		Корректировка движения
Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	14.12		Корректировка движения
Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	18.12		Корректировка движения
Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	20.12		Корректировка движения
<b>Лыжная подготовка – 18 часов</b>				
Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1	21.12		Фронтальный опрос
Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	25.12		Правильное сочетание
Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	27.12		Правильное сочетание
Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	28.12		Корректировка движений
Построение в шеренгу на лыжах	1	11.01		Корректировка движений
Выполнение команд с лыжами в руках	1	15.01		Корректировка движений

Выполнение команд на лыжах	1	17.01		Корректировка движений
Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	18.01		Корректировка движений
Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	22.01		Корректировка движений
Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	24.01		Корректировка движений
Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	25.01		Корректировка движения
Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	29.01		Корректировка движения
Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	31.01		Корректировка движений
Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	01.02		Корректировка движений
Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	05.02		Корректировка движения
Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	07.02		Корректировка движения
Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	08.02		Дозировка движения
Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	12.02		Дозировка движения

<b>Игры – 22часа</b>				
Правила закаливания	1	14.02		Фронтальный опрос
Техника безопасности и правила поведения	1	15.02.		Опрос
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	19.02		Корректировка движения
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	21.02		Корректировка движения
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	22.02		Корректировка движения
Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	26.02		Корректировка движения
Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	28.02		Корректировка движения
Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	29.02		Корректировка движения
Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	04.03		Корректировка движения
Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	06.03		Корректировка движения
Эстафеты с предметами	1	07.03		Корректировка движения
Коррекционная игра «День и ночь»	1	11.03		Корректировка движения
Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	13.03		Корректировка движения
Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	14.03		Корректировка движения
Игры на развитие выносливости	1	25.03		Корректировка движения
Эстафеты на развитие координации	1	27.03		Корректировка движения

Передача предметов	1	28.03		Корректировка движения
Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	01.04		Корректировка движения
Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	03.04		Корректировка движения
Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	04.04		Корректировка движения
Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	08.04		Корректировка движения
Эстафета с мячом	1	10.04		Корректировка движения
<b>Легкая атлетика - 17</b>				
Преодоление простейших препятствий	1	11.04		Корректировка движения
Преодоление простейших препятствий	1	15.04		Корректировка движения
Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	17.04		Корректировка движения
Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентирир	1	18.04		Корректировка движения
Прыжок в длину с места	1	22.04		Корректировка движения
Прыжок в длину с места	1	24.04		Координация движения
Метание теннисного мяча в стену	1	25.04		Корректировка движения
Метание теннисного мяча в стену	1	27.04		Корректировка движения
Метание теннисного мяча в цель	1	02.05		Корректировка движения
Метание теннисного мяча в цель	1	06.05		Корректировка движения

Метание теннисного мяча на дальность	1	08.05		Корректировка движения
Метание теннисного мяча на дальность	1	13.05		Корректировка движения
Метание теннисного мяча на дальность	1	15.05		Корректировка движения
Круговые эстафеты до 20 м	1	16.05		Корректировка движения
Круговые эстафеты до 20 м	1	20.05		Корректировка движения
Высокий старт 30 м	1	22.05		Корректировка движения
Медленный бег до 1-2 мин 2 мин	1	23.05		Корректировка движения

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ВО 2 КЛАССЕ

### Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 2 класса

#### Минимальный уровень

Должны:

- выполнять правила поведения на уроках;
- ходить с различными положениями рук;
- бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;
- правильно приземляться при прыжках в длину с места;
- метать теннисный мяч на дальность и в цель;
- знать свое место в строю;
- строиться в шеренгу, пройти по гимнастической скамейке;
- подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы;
- выполнять общеразвивающие упражнения по объяснению учителя.
- надевать, снимать лыжи;
- выполнять правила подвижных игр.

#### Достаточный уровень

Должны:

- расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- ходить в различном темпе и с различными положениями рук;
- бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;
- выполнять ускорение на отрезках от 20 до 30 м;
- правильно приземляться при прыжках в длину с места;
- метать теннисный мяч на дальность и в цель;
- знать свое место в строю, как выполнять перестроения и строевые команды;
- строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, пройти по гимнастической скамейке;
- подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя;
- не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки, уметь следить за своей осанкой;
- уметь правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- передвигаться на лыжах в колонне по одному;

– выполнять правила подвижных игр, концентрировать внимание во время игры.

### **Критерии оценки предметных результатов**

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

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, 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.

