

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование Ленинградский район Муниципальное

бюджетное общеобразовательное учреждение средняя

общеобразовательная школа №3 имени П.А.Любченко станицы

Крыловской муниципального образования Ленинградский район

Радькова

Мария

Владимировна

Digitally signed by Радькова Мария Владимировна  
DN: c=RU, st=Краснодарский край, title=Директор,  
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
ИМЕНИ П.А.ЛЮБЧЕНКО СТАНИЦЫ КРЫЛОВСКОЙ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКИЙ РАЙОН,  
1.2.643.100.3--12083034303137313039303935,  
1.2.643.3.131.1.1--1208323334313032343238353130,  
email=school3@len.kubanmet.ru, givenName=Мария  
Владимировна, sn=Радькова, cn=Радькова Мария  
Владимировна  
Date: 2023.09.22 10:53:27 +0300

МБОУ СОШ №3

РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение  
учителей естественно-  
математических дисциплин

\_\_\_\_\_  
Е.А.Штень  
Протокол №1 от 28. 08.  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Е.В.Коник  
Протокол №1 от 29.08.  
2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_  
М.В.Радькова  
Приказ №1 от 30. 08.2023г.



## АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся с УО ( I вид)

2 класс

ст.Крыловская 2023 год

### 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.

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.

Учебный предмет «Физическая культура» является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

### 2 класс

#### Гимнастика

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

#### **Практический материал**

##### **Построения и перестроения**

Построения в шеренгу по команде учителя. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!». Ознакомление с левой и правой сторонами зала. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс — стройся!». Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Перестроения из шеренги в круг, держась за руки, и из колонны по одному, двигаясь за учителем. Расчёт по порядку.

##### **Упражнения без предметов**

**Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.** Руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперёд, в стороны. Взмахи ногами вперёд, назад, влево, вправо. Наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища. Приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенки, поочерёдное перехватывание реек руками. Выполнение по памяти 2—3 упражнений.

**Упражнения на дыхание.** Согласование дыхания с различными движениями: вдох — при поднимании рук, отведении их в стороны, выпрямлении туловища, разгибании ног; выдох — при опускании головы вниз, при наклонах туловища и приседаниях. Изменение глубины и темпа дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.

**Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.** Разведение и сведение пальцев (пальцы врозь, кисть в кулак). Одновременное и поочерёдное соприкосновение пальцев. Круговые движения кистями.

Противопоставление первого пальца остальным, пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Последовательные движения кистями рук в разных направлениях по показу учителя.

**Упражнения на расслабление мышц.** Помахивание кистью (как платком). Смена напряжённого вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. Смена резких движений в напряжённой ходьбе плавными движениями в мягкой ходьбе.

**Упражнения для формирования правильной осанки.** Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лёжа. Стоя у вертикальной плоскости, отойти на 1, 2, 3 шага; последовательно расслабить мышцы **плечевого** пояса, рук, туловища, затем вернуться в исходное положение. Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. Сохранение правильной осанки **при** ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.

**Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.** Сидя на гимнастической скамейке (на полу), напряжённые сгибания и разгибания пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочерёдным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп: прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочка с песком (мяча) с последующим броском его в верёвочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду. Ходьба по ребристой доске. Ходьба с наступанием на канат, на гимнастическую палку, на рейку лестницы. Приседание на носках, на всей ступне.

**Упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника).** Лёжа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лёжа в положение сидя. Стоя на четвереньках,

поочерёдное поднимание прямой руки и ноги, прогибание, выполнение круговых движений головой, рукой.

Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Упор стоя у гимнастического бревна на расстоянии 70—80 см, сгибание и разгибание рук.

Упор лёжа на гимнастической скамейке и разгибание рук. Поочерёдное поднимание ног из положения сидя в упор сзади на гимнастической скамейке.

Лежа на животе, руки за голову, прогибание с одновременным поднятием туловища и ног.

Упор стоя на коленях, левую ногу назад на носок, правую руку в сторону и вверх, голову вправо. То же с правой ноги.

Упор присев, прыжок вверх, руки вверх.

### **Упражнения с предметами**

#### **С гимнастическими палками**

Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения — гимнастическая палка внизу.

**С малыми мячами** Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**С большими мячами** Принимание различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катание мяча сидя в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Подбрасывание мяча на руке (правой, левой) несколько раз подряд. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

**Лазанье и перелезание** Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноимённым и разноимённым способами (например, начиная правой ногой и левой рукой, правой ногой и правой рукой). То же по гимнастической стенке.

Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие высотой 30—40 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20—30 см).

**Упражнения на равновесие** Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, обруч, гимнастическая палка). Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке (высота верхнего конца скамейки 30—40 см). Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по рейкам гимнастической скамейки. Ходьба по начерченной на полу линии. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук (3-4 с).

**Переноска грузов и передача предметов** Передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад и вперёд. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, в руках). Переноска 8—10 гимнастических палок.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений** Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат). Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Построение в кругу на определённое место (по ориентирам). Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрением. Шаг вперёд, назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Изменение направления лазанья по определённым ориентирам. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира.

Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Поднимание прямых рук вперёд, в стороны до определённой высоты и воспроизведение упражнений без зрительного контроля.

Ходьба в обход в колонне до 10—15 с. Определение интервалов времени (дольше, меньше).

### **Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

#### **Практический материал**

**Ходьба.** Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

**Бег.** Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость 20—30 м. Медленный бег до 1,5 мин. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40 м (20 м — бег, 20 м — ходьба).

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны. Прыжки с высоты 30—40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.

**Метание.** Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### **Практический материал**

Игры с элементами корригирующих упражнений. «Ловишка, бери ленту», «Салки».

Игры на развитие внимания, памяти, точности движений «Школа мяча»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бросанием и ловлей мяча «Бросить и поймать».

Подвижная игра «Бездомный заяц», «Скок, поскок...»

Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»

Подвижные игры с бегом: «Пустое место»

Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»

Игра с метанием мяча «Передай мяч»

Игры на развитие выносливости

Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц».

Эстафеты на развитие координации, передачей мячей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Базовые учебные действия**, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

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

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

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

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

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

#### Характеристика базовых учебных действий

##### Личностные учебные действия:

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

##### Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

##### Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

##### Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

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

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

#### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

#### Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции; – уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге; – уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	
		Федеральная программа	Рабочая программа
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	23	41
3	Легкая атлетика	35	17+18=35
4	Лыжная подготовка	18	0
5	Игры	26	26
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Даты проведения		Формируемые базовые учебные действия (БУД)
			план	факт	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>17ч</b>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	4.09		Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	6.09		Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры
3	Ходьба с изменением скорости	1	7.09		Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	11.09		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 по показу учителя
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	13.09		Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	14.09		Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.
7	Прыжки в высоту	1	18.09		Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками.



					Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя
8	Ускорения до 30 м	1	20.09		Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость
9	Медленный бег до 1-2 мин	1	21.09		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.
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	25.09		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.
11	Челночный бег 3x10 м	1	27.09		Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы
12	Прыжок в глубину	1	28.09		Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя.
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	2.10		Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. Произвольно метают мяч после инструкции учителя
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	4.10		
15	Метание большого мяча двумя руками изза головы.	1	5.10		Выполняют метание большого мяча двумя руками изза головы после инструкции учителя
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	9.10		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.
17	Прыжки в высоту с шага	1	11.10		Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.
	<b>Гимнастика</b>	<b>41</b>			

18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1	12.10		Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1	16.10		Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя
20	Перестроение из шеренги в круг	1	18.10		Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	19.10		Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	23.10		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.
23	Построения в шеренгу по команде учителя.	1	25.10		Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют повороты, перестроения, бег в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.
24	Равнение по носкам в шеренге.	1	26.10		
25	Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!».	1	8.11		
26	Ознакомление с левой и правой сторонами зала.	1	9.11		
27	Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс - стройся!».	1	13.11		
28	Ходьба в колонне с левой ноги.	1	15.11		
29	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	1	16.11		
30	Перестроения из шеренги в круг, держась за руки, и из колонны по одному, двигаясь за учителем.	1	20.11		
31	Расчет по порядку.	1	22.11		

32	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	1	23.11		
33	Дыхание во время ходьбы и бега	1	27.11		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.
34	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	29.11		Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности
35	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	30.11		Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)
36	Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание под препятствие высотой 30-40 см.	1	4.12		
37	Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками - 20-30 см).	1	6.12		
38	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см		7.12		Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)
39	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см		11.12		Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40- 50 см.
40	Упражнения с гимнастическими палками	1	13.12		Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
41	Удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное по показу учителя.	1	14.12		
42	Подбрасывание и ловля палки в	1	18.12		

	горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.				
43	Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка внизу.	1	20.12		
44	Упражнения для расслабления мышц	1	21.12		Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.
45	Тренировка дыхания	1	25.12		Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.
46	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	27.12		Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.
47	Упражнения для развития пространственной дифференцировки.	1	28.12		Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
48	Упражнения для развития точности движений	1	10.01		Выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.
49	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	11.01		Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем
50	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	15.01		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
51	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	17.01		Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой
52	Упражнения для формирования правильной осанки	1	18.01		Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).
53	Различные движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки.	1	22.01		Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.

54	Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.	1	24.01		
55	Сохранение правильной осанки при ходьбе, удерживая небольшой груз в руках.	1	25.01		
56	Упражнения с малыми мячами	1	29.01		Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя.
57	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	31.01		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.
58	Упражнения с большим мячом	1	1.02		Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя.
	<b>Игры</b>	<b>26</b>			
59	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту»	1	5.02		Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)
60	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Салки»	1	7.02		
61	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»,	1	8.02		Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения
62	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Сбей кеглю»	1	12.02		
63	Правила закаливания	1	14.02		Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.
64	Техника безопасности и правила поведения	1	15.02		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
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	19.02		Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют

66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	21.02		игровые умения
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	22.02		
68	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	26.02		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
69	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	28.02		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
70	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	29.02		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
71	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	4.03		Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.
72	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	6.03		Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
73	Эстафеты с предметами	1	7.03		Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
74	Коррекционная игра «День и ночь»	1	11.03		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	13.03		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	14.03		Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя
77	Игры на развитие выносливости	1	18.03		Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.

					Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
78	Эстафеты на развитие координации	1	20.03		Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
79	Передача предметов	1	21.03		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, спортивного инвентаря	1	1.04		Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	3.04		Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
82	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	4.04		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
83	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	8.04		Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями
84	Эстафета с мячом	1	10.04		Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>18</b>			
85	Преодоление простейших препятствий	1	11.04		Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя.
86	Преодоление простейших препятствий.	1	15.04		
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	17.04		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	18.04		
89	Прыжок в длину с места	1	22.04		Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
90	Прыжок в длину с места.	1	24.04		
91	Метание теннисного мяча в стену	1	25.04		Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
92	Метание теннисного мяча в стену.	1	2.05		
93	Метание теннисного мяча в цель	1			Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в

94	Метание теннисного мяча в цель.	1	6.05		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
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	8.05		Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
96	Метание теннисного мяча на дальность.	1	13.05		
97	Метание теннисного мяча на дальность.	1	15.05		
98	Круговые эстафеты до 20 м	1			Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)
99	Круговые эстафеты до 20 м.	1	16.05		
100	Высокий старт 30 м	1	20.05		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	22.05		Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. 102 Медленный бег до 1- Выполняют медленный бег
102	Медленный бег до 1- 2 мин.	1	23.05		
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>			
		<b>ч</b>			