

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №1»**

Принято

Методическим советом

МОУ «Железногорская СОШ №1»

**Адаптированная
Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
(вариант 1) для 1-4 классов
2023 – 2024 учебный год**

Учитель	Аннина Марина Валерьевна, 1КК	
Класс	1	2- 4
Всего часов в год	99	102
Всего часов в неделю	3	3

г. Железногорск-Илимский, 2023

1. Пояснительная записка

Адаптированная основная общеобразовательная программа (далее - АООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - это общеобразовательная программа, адаптированная для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Нормативно-правовую базу разработки АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 « 203-ФЗ»).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Цель реализации АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации АООП предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;

- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- формирование основ учебной деятельности (умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания АООП и организационных форм получения образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом их образовательных.

В основу разработки программы АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены **дифференцированный и деятельностный** подходы, осуществление которых предполагает:

- признание обучения как процесса организации речевой, познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающего овладение ими содержанием образования и являющегося основным средством достижения цели образования;

- признание того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) зависит от характера организации доступной им деятельности, в первую очередь, учебной;

- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

- разработку содержания и технологий образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент Стандарта, где общекультурное и личностное развитие обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составляет цель и основной результат образования;

- реализацию права на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивающего развитие способностей каждого обучающегося, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;

- разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

2. Общая характеристика учебного предмета

Овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребенка 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;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Структура программы учебного предмета «Физическая культура» соответствует требованиям ФГОС.

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы. Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению

профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в нестандартных ситуациях.

Срок реализации программы – 4 года.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации предмет «Физическая культура» относится к образовательной области "Физическая культура". Предмет "Физическая культура" изучается в 1 - 4 классах (4 года) в объеме 405 учебных часов (за четыре года обучения).

1 класс – в объеме 3 часа в неделю (33 учебных недели - 99 часов в год);

2 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

3 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

4 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год).

4. Личностные и предметные результаты

Личностные:

1 класс

- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие бережного отношения к книге;
- развитие навыков коммуникации;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный образ жизни;
- развитие мотивации к учению.
- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;

2 класс

- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья.

3 класс

- освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя.
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- осознание себя как гражданина России.

4 класс

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия;

- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование бережного отношения к материальным и духовным ценностям;
- развитие мотивации к учению, работе на результат;
- развитие бережного отношения к природе;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя;
- проявление готовности к самостоятельным действиям;
- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину

Предметные результаты

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Класс	<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<u>1</u>	<ul style="list-style-type: none"> -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры; -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -ходьба в различном темпе; -взаимодействие со сверстниками; -участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в 	<ul style="list-style-type: none"> -практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; -самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; -участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки; -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -знание правил двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под

	<p>физкультурно-спортивных мероприятий.</p>	<p>руководством учителя; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
2	<p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях; -знание основных строевых команд; -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; -участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; -самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; -участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки; -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -знание спортивных традиций своего народа и других народов; -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; -знание правил выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
3	<p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -выполнение несложных упражнений по</p>	<p>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; -самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; - в оздоровительных занятиях в режиме</p>

	<p>словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <ul style="list-style-type: none"> -представления о двигательных действиях; -знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. 	<p>дня (физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; -оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; -знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
4	<ul style="list-style-type: none"> -представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; -знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; -выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; -представления о двигательных действиях; -знание основных строевых команд; -подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; -взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; -участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в 	<ul style="list-style-type: none"> -практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; -самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; -владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); -выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; -подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. -совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -знание спортивных традиций своего народа и других народов; -знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической

	<p>физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>деятельности; -знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; -знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; -соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	----------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Содержание учебного предмета

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделить на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описании техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влияния на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Знание о физической культуре

- Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

- Способы физкультурной деятельности.
- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

- Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

- Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора

присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения.

- Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

- Бег на короткие и длинные дистанции;
- Метание мяча;
- Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка», «Поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

- * Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;
- * Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;
- * Интеллектуально-познавательное развитие.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

6. Тематическое планирование

1 класс

Тема	Вид учебной деятельности
<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</p> <p>Значение утренней зарядки.</p> <p>Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Правила личной гигиены</p> <p>Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках</p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.</p> <p>Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>
<p>Построение в колонну по одному, равнение в затылок.</p> <p>Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.</p> <p>Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.</p> <p>Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.</p> <p>Повороты по ориентирам.</p> <p>Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p>	<p>Построения и перестроения</p>
<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>
<p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p>	<p>Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p>
<p>Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).</p> <p>Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.</p> <p>Построение в круг по ориентиру.</p> <p>Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.</p> <p>Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.</p>	<p>Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>

<p>Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Прыжок в длину с места в ориентир</p> <p>Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.</p> <p>Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз».</p>	
<p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.</p> <p>Перекаты в положении лежа в разные стороны</p>	<p>Выполнение перекатов в различных направлениях.</p> <p>Выполнение группировок лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.</p>
<p>Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p>	<p>Выполнение лазанья по гимнастической стенке попуская реек.</p> <p>Выполнение передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнение подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p>
<p>Упор в положении присев и лежа на матах</p>	<p>Выполнение упора в положении присев и лежа на матах</p>
<p>Ходьба по коридору шириной 20 см.</p> <p>Стойка на носках (3—4 с).</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p> <p>Кружение на месте и в движении</p>	<p>Выполнение ходьбы по коридору шириной 20 см.</p> <p>Выполнение стойки на носках (3—4 с).</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p> <p>Выполнение кружения на месте и в движении</p>
<p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.</p> <p>Ходьба парами, взявшись за руки.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом</p> <p>Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.</p>	<p>Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.</p> <p>Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.</p> <p>Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p>
<p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.</p> <p>Перебежки группами и по одному.</p> <p>Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад</p> <p>Бег на носках.</p>	<p>Перебежки группами и по одному 15—20 м.</p> <p>Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.</p> <p>Бег на носках.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Чередование бега и ходьбы.</p>
<p>Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, направо, влево</p> <p>Перепрыгивание через набивной мяч.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча)</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны</p>

<p>Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.</p>	<p>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.</p>
<p>Слушай сигнал» «Космонавты» «Кого назвали, тот и ловит», «Охотники и звери»</p>	<p>Игра в подвижные игры</p>
<p>«Запомни порядок», «Летает — не летает»</p>	<p>Игра в коррекционные игры</p>
<p>«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»</p>	<p>Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>
<p>«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки»</p>	<p>Игра в игры с бегом и прыжками</p>
<p>«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит»</p>	<p>Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием</p>
<p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом Обучение технике подъема и спуска под уклон. Ходьба скользящим шагом Прохождение дистанции 0,5 км</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски Повороты Торможение Надевать и снимать лыжи и лыжные палки</p>

2класс

Тема	Вид учебной деятельности
<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</p> <p>Значение утренней зарядки.</p> <p>Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Правила личной гигиены</p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.</p> <p>Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>
<p>Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.</p> <p>Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.</p> <p>Расчет по порядку</p>	<p>Построения и перестроения</p>
<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>
<p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p> <p>Комплексы упражнений со скакалками</p>	<p>Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками.</p>
<p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).</p> <p>Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.</p> <p>Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.</p> <p>Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.</p> <p>Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.</p> <p>Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.</p> <p>Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения</p>	<p>Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>
<p>Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.</p> <p>Перекаты в положении лежа в разные стороны</p> <p>Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги</p>	<p>Выполнение перекатов в различных направлениях.</p> <p>Выполнение группировок лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.</p>

	Выполнение кувырка вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги
Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	Выполнение лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами Выполнение передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Выполнение перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом
В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки	Выполнение упора на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки Выполнение в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.
Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии	Выполнение ходьбы по коридору шириной 20 см. Выполнение стойки на носках (3—4 с). Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук. Выполнение кружения на месте и в движении
Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке	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. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.
Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, Бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, под лезание под сетку, об бегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег.
Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега), 3—4 м, в высоту с прямого разбега	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

<p>Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)</p>	<p>Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. 3.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 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 мяча с места в цель левой и правой руками. 7.Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
<p>«Слушай сигнал» «Космонавты» «Два сигнала», «Запрещенное движение»</p>	<p>Игра в подвижные игры</p>
<p>«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»</p>	<p>Игра в коррекционные игры</p>
<p>«Салки маршем», «Повторяй за мной» «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»</p>	<p>Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>
<p>«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»</p>	<p>Игра в игры с бегом и прыжками</p>
<p>«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»</p>	<p>Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием</p>
<p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного ступающим хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом Ходьба скользящим шагом. Обучение технике подъема и спуска под уклон Прохождение дистанции 1 км.</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. 3.Спуски Повороты Торможение Надевать и снимать лыжи и лыжные палки</p>

3 класс

Тема	Вид учебной деятельности
<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</p> <p>Значение утренней зарядки.</p> <p>Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Правила личной гигиены</p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.</p> <p>Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>
<p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.</p> <p>Повороты на месте (направо, налево) под счет.</p> <p>Размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.</p> <p>Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p>	<p>Построения и перестроения</p>
<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>
<p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p> <p>Комплексы упражнений со скакалками</p> <p>Комплексы с набивными мячами</p>	<p>Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками, набивными мячами</p>
<p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.</p> <p>Ходьба до различных ориентиров.</p> <p>Повороты направо, налево без контроля зрения.</p> <p>Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.</p> <p>Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).</p> <p>Прыжок в высоту до определенного ориентира.</p> <p>Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени</p>	<p>Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>
<p>Перекаты в группировке.</p> <p>Из положения лежа на спине «мостик». 3.2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)</p>	<p>Выполнение перекатов в группировке</p> <p>Выполнение из положения лежа на спине «мостик».</p> <p>Выполнение 2—3 кувырка вперед</p>
<p>Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.</p> <p>Пролезание сквозь гимнастические обручи</p>	<p>Выполнение лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами</p> <p>Выполнение пролезание сквозь</p>

	гимнастические обручи
Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	Выполнение висов на гимнастической стенке на согнутых руках Выполнение упоров на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле
Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук	Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук
Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения	Ходьба в чередовании с бегом. 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. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.
Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Высокий старт. Челночный бег. Эстафеты
Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину Прыжки в высоту способом «перешагивание».

<p>Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места</p>	<p>Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 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. Метание мяча с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
<p>«Два сигнала», «Запрещенное движение»</p>	<p>Игра в подвижные игры</p>
<p>«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»</p>	<p>Игра в коррекционные игры</p>
<p>«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»</p>	<p>Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>
<p>«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»</p>	<p>Игра в игры с бегом и прыжками</p>
<p>«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему» «Гонка мячей по кругу»</p>	<p>Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием</p>
<p>Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного ступающего шага. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах ступающим шагом Ходьба скользящим шагом. Обучение технике подъема и спуска под уклон Прохождение дистанции 1,5 км.</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски Повороты Торможение Надевать и снимать лыжи и лыжные палки</p>

4 класс

Тема	Вид учебной деятельности
<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.</p> <p>Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.</p> <p>Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.</p> <p>Значение утренней зарядки.</p> <p>Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями</p> <p>Правила личной гигиены</p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики</p>	<p>Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.</p> <p>Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>
<p>Сдача рапорта.</p> <p>Поворот кругом на месте.</p> <p>Расчет на «первый — второй».</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом</p>	<p>Построения и перестроения</p>
<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</p> <p>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</p> <p>Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>
<p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p> <p>Комплексы упражнений со скакалками</p> <p>Комплексы с набивными мячами</p>	<p>Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками, набивными мячами</p>
<p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.</p> <p>Ходьба до различных ориентиров.</p> <p>Повороты направо, налево без контроля зрения.</p> <p>Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.</p> <p>Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).</p> <p>Прыжок в высоту до определенного ориентира.</p> <p>Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени</p>	<p>Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>
<p>Перекаты в группировке.</p> <p>Из положения лежа на спине «мостик». 3.2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)</p> <p>Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя</p>	<p>Выполнение перекатов в группировке</p> <p>Выполнение из положения лежа на спине «мостик».</p> <p>Выполнение 2—3 кувырка вперед</p> <p>Выполнение кувырка назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя</p>

<p>Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла</p>	<p>Выполнение лазанья по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Выполнение перелезания через бревно, коня, козла</p>
<p>Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>	<p>Выполнение висов на гимнастической стенке на согнутых руках Выполнение упоров на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>
<p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>	<p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>
<p>Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения Ходьба в быстром темпе (наперегонки) Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы</p>	<p>Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. 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. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p>
<p>Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета(круговая). Расстояние 5—15 м</p>	<p>Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p>

	<p>Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег.</p>
<p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание</p>	<p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p>
<p>Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места</p>	<p>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 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. Метание мяча с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность с места.</p>

	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками
«Два сигнала», «Запрещенное движение» «Музыкальные змейки», «Найди предмет»	Игра в подвижные игры
«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	Игра в коррекционные игры
«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»	Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений
«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам» «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза»	Игра в игры с бегом и прыжками
«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему» «Гонка мячей по кругу»	Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием
Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра	Игра в пионербол
Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение ступающего шага Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Правила надевания лыж и закрепление крепления Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. Ходьба на лыжах скользящим шагом Ходьба на лыжах ступающим шагом. Прохождение дистанции 1,5 км	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски Повороты Торможение Надевать и снимать лыжи и лыжные палки

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Методические и учебные пособия

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002.
2. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб. - Союз художников, 2007.

Перечень учебно-методического обеспечения

Дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

Материально-техническое оснащение

1. Гимнастические мячи разного диаметра,
2. гимнастические скамейки,
3. гимнастические лестницы,
4. обручи,
5. кегли,
6. мягкие модули различных форм,
7. гимнастические коврики,
8. корзины,
9. футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи,
10. гимнастические палки,
11. скакалки,
12. обручи,
13. ленты;
14. сетки,
15. лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки

