

Краснодарский край, Тбилисский район, с. Ванновское

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа-интернат с. Ванновского

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО

 Р. В. Барашкина

Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Л.Н. Пахоменко
28.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Решение педсовета № 2 от
30.08.2024г.


Председатель педсовета
О.В. Цмакова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 1-4 классы

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов: всего - 405

1 класс – 99 ч.

2 класс – 102 ч.

3 класс - 102ч

4класс - 102ч

Учитель: Цмаков Сергей Викторович, первая квалификационная категория

Программа разработана на основе федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026; адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГКОУ КК специальной (коррекционной) школы-интерната с. Ванновского (протокол педсовета № 1 от 29.08.2024 г.) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1599

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 1-4-х классов разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1599;
- Федеральная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

Цели и задачи учебной программы

Цель: 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.

Задачи программы:

- 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.

II. Общая характеристика учебного курса

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков.

В данном разделе необходимо раскрыть роль и значимость предмета с точки зрения целей образования категории обучающихся с ОВЗ (с опорой на концепцию Стандартов специального образования), современных требований к результатам освоения АООП. Показывается преемственность при изучении данного предмета, курса в начальной и основной школе, расставляются акценты в осуществлении связи обучения по предмету с практикой и с актуальными проблемами социализации и дальнейшей социальной адаптации лиц с ОВЗ.

III. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (инт. нарушениями), учебным планом школы - интерната на учебный предмет «Адаптивная физическая культура отводится в 1-4-х классах 405 часов. Из них:

Предметные области	Класс. Учебные предметы	Количество часов в год				Всего
		I	II	III	IV	
Обязательная часть						
Физическая культура	Адаптивная Физическая культура	99	102	102	102	405
Итого – 405 ч.						

IV. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия во время подвижных игр;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей на уроке физическая культура;
- 7) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 8) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 9) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 10) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 11) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 12) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Учащиеся должны знать: знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; знать понятие о	Учащиеся должны знать: - своё место в строю; - как выполняются команды «Равняйсь!», «Смирно!»;	Учащиеся должны знать: - строевые команды; - как оттолкнуться при соскоке с гимнастической	- Учащиеся должны знать: рапорт дежурного; - строевые команды; - что такое дистанция; - один-два комплекса

<p>правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;</p> <p>Учащиеся должны уметь: выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;</p> <p>выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;</p> <p>выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;</p> <p>выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;</p> <p>выполнять повороты по ориентирам;</p> <p>выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;</p> <p>выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;</p> <p>выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;</p> <p>выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);</p> <p>ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;</p> <p>медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;</p> <p>выполнять броски и ловлю мячей;</p> <p>выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;</p>	<p>- кто такой «направляющий», «замыкающий»;</p> <p>- как правильно дышать во время ходьбы и бега;</p> <p>- как подготовиться к занятиям на лыжах;</p> <p>- правила поведения на занятиях</p> <p>Учащиеся должны уметь: - выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя,</p> <p>- принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лёжа;</p> <p>- не задерживать дыхание при выполнении упражнений;</p> <p>- метать мяч;</p> <p>- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину в заданный ориентир;</p> <p>- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;</p> <p>- снимать и надевать лыжи;</p> <p>- выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону,</p> <p>- подчиняться правилам игры, быть дисциплинированным.</p>	<p>стенки, как приземлиться;</p> <p>- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;</p> <p>- что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, как должен одеться лыжник;</p> <p>- правила поведения на занятиях;</p> <p>- содержание одной - двух заученных игр, правила.</p> <p>Учащиеся должны уметь: - выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево (переступанием)</p> <p>- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;</p> <p>- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;</p> <p>- согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;</p> <p>- коллективно переносить гимнастические снаряды;</p> <p>- выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе 2 минуты, быстро пробежать 30 метров;</p> <p>- прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две;</p>	<p>утренней зарядки.</p> <p>- Учащиеся должны уметь: выполнять комплекс утренней гимнастики;</p> <p>- подавать команды при сдаче рапорта;</p> <p>- соблюдать дистанцию при перестроениях;</p> <p>- выполнять повороты кругом переступанием;</p> <p>- принимать правильную осанку;</p> <p>- ходить в различном темпе с различными положениями рук;</p> <p>- перелезть через препятствия и подлезть под них различными способами в зависимости от высоты;</p> <p>- правильно выполнять наскок на козла в упор стоя на коленях;</p> <p>- сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах;</p> <p>выполнять вис на канате.</p>
--	---	---	---

<p>выполнять прыжок в длину с места в ориентир; выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации); выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>		<p>- метать малый мяч с места правой и левой рукой;</p>	
---	--	---	--

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультурминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

V. Содержание учебного предмета (курса)

1 класс

1 класс - 3 часа в неделю, 99 часов в год.

Знания о физической культуре 7ч

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значения для человека

Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности)

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка.

Физические качества Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания Понятия: физическая культура, физическое воспитание

Легкая атлетика 49ч.

Теоретические сведения способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

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

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе.

Развитие двигательных навыков.

Ходьба

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.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег

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

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, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость.

Медленный бег.

Чередование бега и ходьбы.

Высокий старт.

Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.

Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег.

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 3-5 м.

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 высоты с мягким приземлением

Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Гимнастика 11ч

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики

Построения и перестроения

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.

Укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.

Формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.

Игры 32ч

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Подвижные игры

«Запомни порядок»

«Летает — не летает»

Коррекционные игры

«Запомни порядок»

«Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Вот так позы!»

«Совушка»,

«Удочка»,

«Мы — солдаты»

Игры с бегом и прыжками

«Гуси-лебеди»

«Прыгающие воробушки»

, ловлей и метанием

«Метко в цель»

«Догони мяч»

«Быстрый мяч»

«Кого назвали — тот и ловит»

2 класс - 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Знания о физической культуре 7ч

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значения для человека

Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности)

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка.

Физические качества Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания Понятия:

физическая культура, физическое воспитание

Легкая атлетика 50ч

Теоретические сведения способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

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

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе.

Развитие двигательных навыков.

Ходьба

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.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег

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

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, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость.

Медленный бег.

Чередование бега и ходьбы.

Высокий старт.

Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.

Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег.

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 3-5 м.

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 высоты с мягким приземлением

Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Гимнастика 12 ч.

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики

Построения и перестроения

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.

Укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.

Формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.

Игры 33 ч

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Подвижные игры

«Запомни порядок»

«Летает — не летает»

Коррекционные игры

«Запомни порядок»

«Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Вот так позы!»

«Совушка»,

«Уточка»,

«Мы — солдаты»

Игры с бегом и прыжками

«Гуси-лебеди»

«Прыгающие воробушки»

, ловлей и метанием

«Метко в цель»

«Догони мяч»

«Быстрый мяч»

«Кого назвали — тот и ловит»

Зкласс - 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Знания о физической культуре 7ч

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значения для человека

Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности)

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка.

Физические качества Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания Понятия: физическая культура, физическое воспитание

Легкая атлетика 50ч

Теоретические сведения способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

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

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе.

Развитие двигательных навыков.

Ходьба

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.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег

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

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, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость.

Медленный бег.

Чередование бега и ходьбы.

Высокий старт.

Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.

Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег.

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 3-5 м.

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 высоты с мягким приземлением

Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Гимнастика 12

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.

Понятия: колонна, шеренга, круг.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики

Построения и перестроения

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.

Укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.

Формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.

Игры 33ч

Теоретические сведения.

. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).

Подвижные игры

«Запомни порядок»

«Летает — не летает»

Коррекционные игры

«Запомни порядок»

«Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Вот так позы!»

«Совушка»,

«Улочка»,

«Мы — солдаты»

Игры с бегом и прыжками

«Гуси-лебеди»

«Прыгающие воробушки»

, ловлей и метанием

«Метко в цель»

«Догони мяч»

«Быстрый мяч»

«Кого назвали — тот и ловит»

4класс - 3 часа в неделю, 102 часов в год.

Знания о физической культуре 7ч

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значения для человека

Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности)

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка.

Физические качества Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания Понятия: физическая культура, физическое воспитание

Легкая атлетика 50ч

Теоретические сведения способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

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

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе.

Развитие двигательных навыков.

Ходьба

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.
Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег
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
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, обегание стойки и т. д.).
Быстрый бег на скорость.
Медленный бег.
Чередование бега и ходьбы.
Высокий старт.
Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.
Повторный бег на скорость.
Низкий старт.
Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.
Челночный бег.
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 3-5 м.
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 высоты с мягким приземлением
Прыжки в длину и высоту с шага.
Прыжки с небольшого разбега в длину.
Прыжки с прямого разбега в длину.
Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.
Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».
Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Гимнастика 12ч
Теоретические сведения.
Одежда и обувь гимнаста.
Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.
Понятия: колонна, шеренга, круг.
Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.
Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.
Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики
Построения и перестроения
Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)
Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.
Укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.
Формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.

Игры 33ч

Теоретические сведения.

. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)

Подвижные игры

«Запомни порядок»

«Летает — не летает»

Коррекционные игры

«Запомни порядок»

«Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

«Вот так позы!»

«Совушка»,

«Удочка»,

«Мы — солдаты»

Игры с бегом и прыжками

«Гуси-лебеди»

«Прыгающие воробушки»

, ловлей и метанием

«Метко в цель»

«Догони мяч»

«Быстрый мяч»

«Кого назвали — тот и ловит»

Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

1 класс

№	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
Знания о физической культуре 7ч			
1	1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значения для человека	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);
2		Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности)	обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).

3	3	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка.	
4	4	Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	
5	5	Предупреждение травм во время занятий.	
6	6	Значение и основные правила закаливания	
7	7	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	
Легкая атлетика 34ч			
		Теоретические сведения способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	
8	1	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>
9	2	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	
10	3	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	
11	4	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	
12	5	Значение правильной осанки при ходьбе.	
13	6	Развитие двигательных навыков.	
Ходьба			
14	7	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	
15	8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в	

		обход зала за учителем.	адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).
16	9	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	
17	10	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
18	11	Ходьба в чередовании с бегом	
19	12	Ходьба с изменением скорости.	
20	13	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
21	14	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	
22	15	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	
23	16	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	
24	17	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	
25	18	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	
Бег			
26	19	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.);

			<p>адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>
27	20	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	
28	21	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	
29	22	Бег на носках.	
30	23	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	
31	24	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	
32	25	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	
33	26	Быстрый бег на скорость.	
34	27	Медленный бег.	
35	28	Чередование бега и ходьбы.	
36	29	Высокий старт.	
37	30	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	
38	31	Повторный бег на скорость.	
39	32	Низкий старт.	
40	33	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	
41	34	Челночный бег.	

Гимнастика 11ч

Теоретические сведения.

42	1	Одежда и обувь гимнаста.	<p>Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.);</p> <p>положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее</p>
43	2	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	
44	3	Правила поведения на уроках	

		гимнастики.	восприятию(Л.);
45	4	Понятия: колонна, шеренга, круг.	
46	5	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
47	6	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	
48	7	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	
49	8	Построения и перестроения	

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)

50	9	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).
51	10	Укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.	
52	11	Формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.	

Легкая атлетика15ч

Прыжки

53	1	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; работать с несложной по содержанию и
54	2	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	
55	3	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до3-5м.	
56	4	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	
57	5	Прыжки в длину с места.	
58	6	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в	

		стороны.	структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)(П.).
59	7	Прыжки с высоты с мягким приземлением	
60	8	Прыжки в длину и высоту с шага.	
61	9	Прыжки с небольшого разбега в длину.	
62	10	Прыжки с прямого разбега в длину.	
63	11	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	
64	12	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	
65	13		
66	14	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
67	15		
Игры 32ч			
		Теоретические сведения.	
68	1	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).
69	2		
70	3	Правила игр.	
71	4		
72	5	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	
73	6		
Подвижные игры			
		Коррекционные игры	
74	7	«Запомни порядок»	обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
75	8		
76	9	«Летает — не летает»	
77	10		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений			
78	11	«Вот так позы!»	обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.);
79	12		
80	13	«Совушка»,	

81	14		адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
82	15	«Удочка»,	
83	16		
84	17	«Мы — солдаты»	
85	18		
Игры с бегом и прыжками			
86	19	«Гуси-лебеди»	обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
87	20		
88	21	«Прыгающие воробушки»	
89	22		
90	23	«Быстро по местам!»	
91	24		
92	25	«Кошка и мышки»	
93	26		
Игры с бросанием, ловлей и метанием			
94	27	«Метко в цель»	обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
95	28		
96	29	«Догони мяч»	
97	30		
98	31	«Кого назвали — тот и ловит»	
99	32		

2 класс

П №	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обуч-ся
Знания о физической культуре 7ч			
1	1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значения для человека	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);
2	2	Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности)	обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно
3	3	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка.	соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
4	4	Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	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)(П.).
5	5	Предупреждение травм во время	

		занятий.		
6	6	Значение и основные правила закаливания		
7	7	Понятия: физическая культура, физическое воспитание		
Легкая атлетика 34ч				
8	1	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.		
9	2	Правила поведения на уроках легкой атлетики.		
10	3	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.		
11	4	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.		
12	5	Значение правильной осанки при ходьбе.		
13	6	Развитие двигательных навыков.		
Ходьба				
14	7	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).	
15	8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.		
16	9	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы		
17	10	Ходьба с сохранением правильной осанки.		
18	11	Ходьба в чередовании с бегом		
19	12	Ходьба с изменением скорости.		
20	13	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.		
21	14	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.		
				Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения:

			<p>поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>
22	15	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	
23	16	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);
24	17	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения:
25	18	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
			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)(П.).
Бег			
26	19	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	
27	20	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);
28	21	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения:
29	22	Бег на носках.	поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
30	23	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
31	24	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать
32	25	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)(П.).

			изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях)(П.).
33	26	Быстрый бег на скорость.	
34	27	Медленный бег.	
35	28	Чередование бега и ходьбы.	
36	29	Высокий старт.	
37	30	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	
38	31	Повторный бег на скорость.	
39	32	Низкий старт.	
40	33	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	
41	34	Челночный бег.	
Гимнастика 12ч			
42	1	Одежда и обувь гимнаста.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).
43	2	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	
44	3	Правила поведения на уроках гимнастики.	
45	4	Понятия: колонна, шеренга, круг.	
46	5	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
47	6	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	
48	7	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	
49	8	Построения и перестроения	
50	9	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	
51	10	Укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.	
52 53	11 12	Формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.	
Легкая атлетика 16ч			
Прыжки			
54	1	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад,	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к орга-

		вправо, влево.	<p>низации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).</p>
55	2	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	
56	3	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до3-5м.	
57	4	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	
58	5	Прыжки в длину с места.	
59	6	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	
60	7	Прыжки с высоты с мягким приземлением	
61	8	Прыжки в длину и высоту с шага.	
62	9	Прыжки с небольшого разбега в длину.	
63	10	Прыжки с прямого разбега в длину.	
64	12	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	
65	13		
66	14	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	
67	15		
68	16	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
69	17		
Игры 33ч			<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).</p>
70	1	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	
71	2		
72	3	Правила игр.	
73	4		

			<p>помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>
74 75	5 6	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	
Коррекционные игры			
76 77	7 8	«Запомни порядок»	
78 79	9 10	«Летает — не летает»	
Игры с элементами общеразвивающих упражнений			
80 81	11 12	«Вот так позы!»	
82 83	13 14	«Совушка»,	
84 85	15 16	«Удочка»,	
86 87	17 18	«Мы — солдаты»	
Игры с бегом и прыжками			
88 89	19 20	«Гуси-лебеди»	
90 91	21 22	«Прыгающие воробушки»	
92 93	23 24	«Быстро по местам!»	
94 95	25 26	«Кошка и мышки»	
Игры с бросанием, ловлей и метанием			
96 97	27 28	«Метко в цель»	
98 99	29 30	«Догони мяч»	
100	31	«Кого назвали — тот и ловит»	

101	32		
102	33		

3 класс

П №	№ уро-ка	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обуч-ся
Знания о физической культуре 7ч			
1	1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значения для человека	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>
2	2	Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности)	
3	3	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка.	
4	4	Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	
5	5	Предупреждение травм во время занятий.	
6	6	Значение и основные правила закаливания	
7	7	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	
Легкая атлетика 34ч			
8	1	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	
9	2	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	
		Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	
11	4	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	

12	5	Значение правильной осанки при ходьбе.	
13	6	Развитие двигательных навыков.	
			Ходьба
14	7	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).</p>
15	8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	
16	9	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	
17	10	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
18	11	Ходьба в чередовании с бегом	
19	12	Ходьба с изменением скорости.	
20	13	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
21	14	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	
22	15	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	
23	16	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	
24	17	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному зада-</p>

		положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	нию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.); 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)(П.).
25	18	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	
Бег			
26	19	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.); 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)(П.)
27	20	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	
28	21	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	
29	22	Бег на носках.	
30	23	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	
31	24	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	
32	25	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	
33	26	Быстрый бег на скорость.	
34	27	Медленный бег.	
35	28	Чередование бега и ходьбы.	
36	29	Высокий старт.	
37	30	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	
38	31	Повторный бег на скорость.	
39	32	Низкий старт.	
40	33	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	
41	34	Челночный бег.	
Гимнастика 12ч			
42	1	Одежда и обувь гимнаста.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации
43	2	Элементарные сведения о	

		гимнастических снарядах и предметах.	<p>взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>
44	3	Правила поведения на уроках гимнастики.	
45	4	Понятия: колонна, шеренга, круг.	
46	5	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
47	6	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	
48	7	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	
49	8	Построения и перестроения	
50	9	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	
51	10	Укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.	
52 53	11 12	Формирования правильной осанки, укрепления мышц туловища.	

Легкая атлетика 16ч

Прыжки

54	1	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на</p>
55	2	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	
56	3	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до3-5м.	
57	4	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).	

			бумажных и электронных и других носителях)(П.).
58	5	Прыжки в длину с места.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).</p>
59	6	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	
60	7	Прыжки с высоты с мягким приземлением	
61	8	Прыжки в длину и высоту с шага.	
62	9	Прыжки с небольшого разбега в длину.	
63	10	Прыжки с прямого разбега в длину.	
64	12	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	
65	13		
66	14	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	
67	15		
68	16	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	
69	17		
Игры 33ч			
70	1	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).</p>
71	2		
72	3	Правила игр.	
73	4		

74	5	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	
75	6		
Коррекционные игры			
76	7	«Запомни порядок»	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)(П.).
77	8		
78	9	«Летает — не летает»	
79	10		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений			
80	11	«Вот так позы!»	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);
81	12		
82	13	«Совушка»,	
83	14		
84	15	«Удочка»,	
85	16		
86	17	«Мы — солдаты»	
87	18		
Игры с бегом и прыжками			
88	19	«Гуси-лебеди»	Обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
89	20		
90	21	«Прыгающие воробушки»	
91	22		
92	23	«Быстро по местам!»	
93	24		
94	25	«Кошка и мышки»	
95	26		
Игры с бросанием, ловлей и метанием			
96	27	«Метко в цель»	Обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;
97	28		
98	29	«Догони мяч»	
99	30		
100	31	«Кого назвали — тот и ловит»	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);
101	32		
102	33		

4 класс

П №	№ урока	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обуч-ся

Знания о физической культуре 7ч			
1	1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значения для человека	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).
2	2	Правила поведения на уроках физической культуры(техника безопасности)	
3	3	Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка.	
4	4	Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	
5	5	Предупреждение травм во время занятий.	
6	6	Значение и основные правила закаливания	
7	7	Понятия: физическая культура, физическое воспитание	

Легкая атлетика 34ч

8	1	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).
9	2	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	
10	3	Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	
11	4	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	
12	5	Значение правильной осанки при ходьбе.	
13	6	Развитие двигательных	

		навыков.	
Ходьба			
14	7	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).</p>
15	8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	
16	9	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	
17	10	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
18	11	Ходьба в чередовании с бегом	
19	12	Ходьба с изменением скорости.	
20	13	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
21	14	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	
22	15	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	
23	16	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	

24	17	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
25	18	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	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)(П.).
			Бег
26	19	Перебежки группами и по одному 15—20 м.	Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.); обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ; 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)(П.).
27	20	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	
28	21	Чередование бега и ходьбы на расстоянии	
29	22	Бег на носках.	
30	23	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	
31	24	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	
32	25	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	
33	26	Быстрый бег на скорость.	
34	27	Медленный бег.	
35	28	Чередование бега и ходьбы.	
36	29	Высокий старт.	
37	30	Бег прямолинейный с	

		параллельной постановкой стоп.	
38	31	Повторный бег на скорость.	
39	32	Низкий старт.	
40	33	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	
41	34	Челночный бег.	

Гимнастика 12ч

42	1	Одежда и обувь гимнаста.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>
43	2	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	
44	3	Правила поведения на уроках гимнастики.	
45	4	Понятия: колонна, шеренга, круг.	
46	5	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
47	6	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	
48	7	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	
49	8	Построения и перестроения	
50	9	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	
51	10	Укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев.	
52 53	11 12	Формирования правильной осанки, укрепления мышц	

		туловища.		
Легкая атлетика 16ч				
Прыжки				
54	1	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>	
55	2	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.		
56	3	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до3-5м.		
57	4	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).		
58	5	Прыжки в длину с места.		
59	6	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.		
60	7	Прыжки с высоты с мягким приземлением		
61	8	Прыжки в длину и высоту с шага.		
62	9	Прыжки с небольшого разбега в длину.		
63	10	Прыжки с прямого разбега в длину.		
64	12	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.); адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>	
65	13			
66	14	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».		
67	15			
68	16	Прыжки в высоту способом «перешагивание».		
69	17			
Игры 33ч				
70	1	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.		<p>Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации</p>
71	2			
72	3	Правила игр.		
73	4			

			<p>взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию(Л.);</p> <p>обращаться за помощью и принимать помощь;</p> <p>слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту (К.);</p> <p>адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения: поднимать руку, вставать и выходить из-за парты (Р.) ;</p> <p>наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p> <p>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)(П.).</p>
74 75	5 6	Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	
Коррекционные игры			
76 77	7 8	«Запомни порядок»	<p>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)(П.).</p> <p>Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;</p>
78 79	9 10	«Летает — не летает»	
80 81	11 12	«Вот так позы!»	
82 83	13 14	«Совушка»,	
84 85	15 16	«Удочка»,	
86 87	17 18	«Мы — солдаты»	
Игры с бегом и прыжками			
88 89	19 20	«Гуси-лебеди»	<p>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)(П.).</p>
90 91	21 22	«Прыгающие воробушки»	
92 93	23 24	«Быстро по местам!»	
94 95	25 26	«Кошка и мышки»	
Игры с бросанием, ловлей и метанием			
96 97	27 28	«Метко в цель»	<p>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)(П.).</p>
98 99	29 30	«Догони мяч»	

100	31	«Кого назвали — тот и ловит»	Наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
101	32		
102	33		

VII. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;

информационно-коммуникативные средства: мультимедийные обучающие материалы, программы;

технические средства обучения;

экранно-звуковые пособия: видеофильмы и презентации по Олимпийскому, Паралимпийскому образованию; спортивным праздникам, национальным спортивным играм;

учебно -практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры;

модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты;

баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.