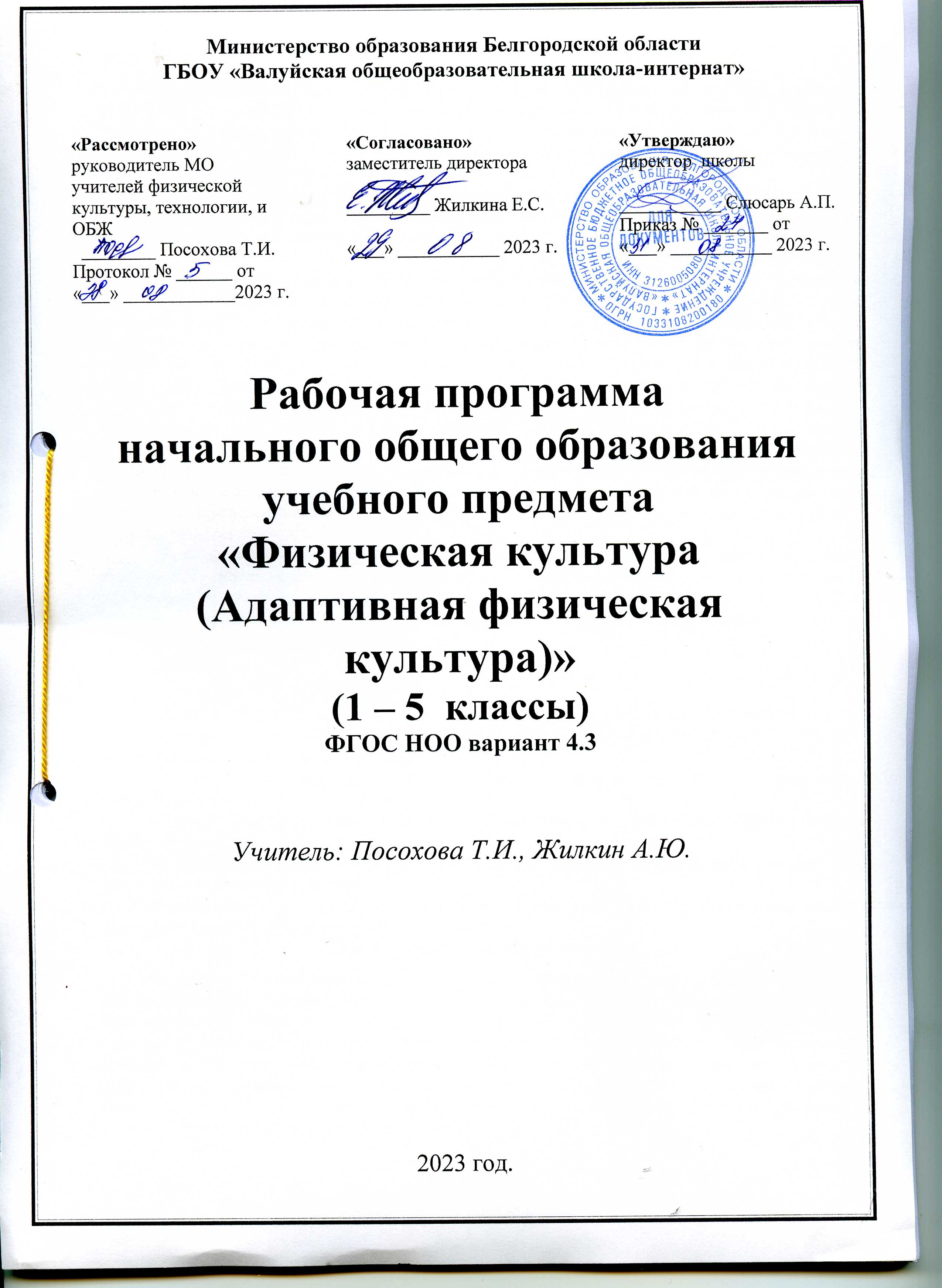
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» разработана для слабовидящих обучающихся 1-5 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3). Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ;

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабовидящих обучающихся, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Физическая культура для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - это многофункциональный образовательный процесс, решающий широкий спектр актуальных на сегодняшний день вопросов обучения, воспитания, коррекции, развития, абилитации и реабилитации, социализации и интеграции детей данной нозологической группы. Физическое воспитание реализуется комплексно, является составной частью всей системы работы со слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и находится в единстве с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением с учетом типологических особенностей развития и формирования двигательных умений у этих детей. Физическое воспитание слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью предусматривает формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков, а также проведение специальных занятий пропедевтического характера, особенно с теми детьми, которые нуждаются в индивидуальном подходе.

**Цель занятий физической культурой** для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) **-** профилактика и коррекция вторичных нарушений физического развития, освоение учащимися основных двигательных умений и навыков; создание условий выполнения требований Стандарта через обеспечение физического развития данной группы обучающихся.

**Задачи:**

Развитие потребности в движениях и умение выполнять доступные упражнения.

Повышение функциональной деятельность систем организма, развитие мышечного и двигательного чувства.

Развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Развитие основных физических качеств, координация движений, дифференцировка движения по степени мышечных усилий.

Формирование правильной осанки, походки, развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Повышение двигательной активности, развитие навыков пространственной ориентировки, компенсаторных возможностей.

**Общая характеристика учебного предмета**

Основная образовательная программаначального общего образования для слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет содержание курса (вариант 4.3) и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования с учетом специфических особенностей психофизического развития детей, подготовку к интеграции в общество нормально видящих сверстников и направлена на формирование общей культуры, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Программа построена по концентрическому принципу, предполагающему постепенный переход от простого двигательного действия к сложному, постепенное увеличение физической нагрузки, усложнение учебного материала от одного года обучения к другому. Программа предусматривает наличие пропедевтического периода при освоении двигательных умений. Для реализации задач физической культуры формируются не только базовые двигательные умения, но и теоретические знания и умения ориентироваться в пространстве. В ходе реализации задач физической культуры слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) создаются специальные коррекционно-развивающие условия обучения двигательным действиям, способствующие более успешному освоения обучающимися учебного материала.

Специфику обучения слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражает то, что методы обучения двигательным действиям представлены подгруппами:

*Методы формирования знаний*: словесный метод, в том числе сопряженная речь, жестовая, письмо по Брайлю, письмо на ладони и пр.; наглядной информации; демонстрации двигательного действия; сенсорной передачи и усвоение информации.

*Методы обучения двигательным действиям*: расчлененного, целостного упражнения; метод практических упражнений; упрощенный дидактический метод; метод мышечно-суставного чувства, подводящих и имитационных упражнений и пр.

*Специфические методы обучения двигательным действиям:* метод совместной деятельности с учителем (на начальном этапе обучения этот метод занимает доминирующее место), контактный метод обучения в сочетании со словесным или с методом практических упражнений; совместно-раздельный; метод поочередных действий; физического сопровождения; дозированной физической нагрузки; метод фасилитации; дистанционного управления; стимулирования двигательной активности с опорой на сохранные анализаторы и доступные способы восприятия учебного материала.

В обучении слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассматривается применение семи этапов обучения двигательному действию:

* + формирование первоначального знания о двигательном действии;
  + коррекция первоначального представления о двигательном действии;
  + формирование первоначального умения, кинестетических ощущений на основе сформированного представления за счет активного включения сохранных анализаторов и совместной деятельности с педагогом;
  + пошаговое освоение частей целостного упражнения;
  + по мере освоения разученных частей двигательного действия приступают к обучению целостного упражнения с применением частичной помощи ребенку;
  + переход к самостоятельному выполнению двигательного действия, совершенствование его за счет многократного повторения;
  + перенос разученного двигательного умения в повседневную жизнедеятельность.

Каждый из перечисленных этапов соответствует своим образовательным и коррекционным задачам, методам и методическим приемам обучения (или коррекции), что позволяет постепенно переходить от одного этапа к следующему – от простого к более сложному.

Таким образом, решая выше перечисленные задачи и создавая коррекционно-развивающую среду обучения в процессе адаптивного физического воспитания, обеспечиваются благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, раскрытия резервных способностей, повышения двигательной активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнедеятельность необходимых двигательных умений и навыков.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане:**  В соответствии с учебным планом АООП для варианта обучения 4.3 на уроки по учебному предмету «Физическая[[1]](#endnote-1) культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю, т.е. 99 часов за год., 2-5 классы -102часа

**Основные формы обучения**

Формы организации двигательной деятельности на уроках физкультуры: групповые, фронтальные, подгрупповые, индивидуальные. Ведущей формой работы учителя с учащимися на уроке является фронтальная работа при осуществлении индивидуального и дифференцированного подхода. Рабочая программа полностью сохраняет поставленные в общеобразовательной программе цели и задачи, а также основное содержание, но для обеспечения особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся имеет особенности реализации. В силу разнородности состава класса освоение содержания осуществляется на доступном для каждого ребенка уровне.

Ведущее значение в обучении двигательным действиям слабовидящих детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приобретают следующие методы обучения:

* совместная деятельность с ребенком:
* словесные методы обучения в сочетании с методом демонстрации;
* метод наглядности (с учетом тифлопедагогических требований к наглядности);
* метод показа (или как его еще называют «контактный» метод или метод сопряженных действий используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем неправильное представление);
* метод практических действий, предусматривающий многократное повторение изучаемого двигательного действия;
* метод дистанционного управления (учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством определенных команд); Отсутствие ярких зрительных представлений обедняет эмоциональную жизнь детей с глубоким нарушением зрения, снижает их познавательную и двигательную активность, поэтому возникает необходимость его применения;
* метод стимулирования двигательной активности (необходимо как можно чаще поощрять детей, давать им почувствовать радость движений, помогать избавляться от чувства страха пространства, неуверенности в своих силах, по возможности создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных нарушений).

**Характеристика психического и физического развития**

Программа разработана для обучающихся, имеющих два первичных нарушения – нарушение зрения, сочетающееся с интеллектуальной недостаточностью. Сочетание нарушений негативно сказывается на процессе развития обучающихся, значительно затрудняет как адаптацию обучающихся к условиям школьного обучения, так и достижение ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Зачастую нарушения имеют отрицательный кумулятивный эффект, проявляющийся в том, что каждое из имеющихся нарушений усиливает другое. Вследствие чего отрицательные последствия этих дисфункций оказывают качественно и количественно значительно большее влияние на развитие ребёнка.

**Предметные результаты**

**Личностные результаты**

* понимание обучающимся себя как субъекта учебной деятельности, заинтересованного в посещении занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
* самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
* готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий физической культурой.

**Базовые учебные действия**

**Коммуникативные учебные действия:**

* вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель−ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель−класс);
* использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

**Регулятивные учебные действия:**

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
* соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

**Познавательные учебные действия:**

* выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
* делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
* пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы** | **Виды деятельности** |
| **Знания об адаптивной**  **физической культуре** | Отвечают на вопросы по теоретическому материалу;  - знают назначение тактильных пособий, умеют с ними работать;  - с визуальной опорой рассказывают свой режим дня;  - удерживают внимание при вербальных нагрузках при условии правильной организации деятельности;  - применяют теоретический материал для выполнения практических заданий с помощью педагога. |
| **Способы физкультурной деятельности**  Самостоятельные занятия.  Самостоятельные игры и развлечения. | Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития  общих физических способностей;  - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - соблюдает правила игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  Организующие команды и приемы. | Выполняют упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов;  - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу;  - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;  - удерживает статичную позу несколько секунд;  - совместно с педагогом организует рабочее место. |
| Упражнения на низкой гимнастической перекладине.  Гимнастическая комбинация.  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Общеразвивающие упражнения. | Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - выполнение упражнений под музыку, с направляющей помощью  подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак  (Например, собрать только красные мячи, или только мягкие);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Легкая атлетика**  Ходьба.  Беговые упражнения.    Прыжковые упражнения.    Броски.    Метание. | Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов;  - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;  - передвигаются по спортивному залу за лидером и со страховкой;  - по опознавательным знакам на футболках (желтые фосфоресцирующие значки) контролируют расположение других обучающихся в спортивном зале;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге |
| Общеразвивающие упражнения.  Развитие координации.  Развитие скоростных способностей.  Развитие выносливости.  Развитие силовых способностей. | Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - выполняет серию упражнений с использованием укрупненного визуального плана;  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - выполняет упражнения под музыку с направляющей помощью;  - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак  (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Подвижные и спортивные игры**  На материале гимнастики с основами акробатики.  На материале легкой атлетики.  На материале лыжной подготовки.  На материале спортивных игр. | Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального, тактильного плана;  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - знает назначение спортивного инвентаря;  - ориентируется во время игры в пространстве зала с помощью зрительных, тактильных ориентиров;  - включается в игровую деятельность;  - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |
| **Лыжная подготовка**  Обучение основным элементам лыжной подготовки.  Общеразвивающие упражнения.  Развитие координационных способностей.  Развитие выносливости. | Строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;  - следует правилам техники безопасности;  - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;  - выполняет упражнение с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);  - передвигается на лыжах со страховкой, помощью и сопровождением;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;  - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);  - включается в игровую деятельность;  - взаимодействует в игре со сверстниками. |

Минимальный уровень:

-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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

-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 помощь 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 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.

**Содержание программы**

**1 класс**

**Знания о физической культуре (адаптивной физической культуре)**. Формирование первичных знаний в области адаптивной физической культуры. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Тб на уроках..Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики

**Легкая атлетика. Ходьба**Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем .Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

**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.

**Прыжки**Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

Метание

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.

Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч». Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой.

**Гимнастика**Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Упражнения без предметов**

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полуХодьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.Приседание на месте. Упражнения на дыхание.  Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение. Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног. Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

**Упражнения с предметами**

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

*Упражнения с гимнастическими палками*. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

*Разучивание комплекса упражнений с флажками*. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. *Упражнения с малыми обручами.* Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами.

*Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами*. Упражнения с малыми мячами.. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками

*Разучивание комплекса упражнений с большими мячами*. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. *Упражнения с большими мячами*. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

*Лазание и перелазание*

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края.

Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее краяЛазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

**Лыжная подготовка**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах

**Подвижные игры (Адаптивные подвижные игры)**

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**2 класс**

**Знания о физической культуре Адаптивной физической культуре).**        Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых.

**Легкая атлетика Ходьба**        Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. 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.  Эстафеты с элементами беговых упражнений.  Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.

**Бег**        Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение бегу с простейшими препятствиями.

        Чередование ходьбы и бега.  Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

        Бег с препятствиями.

П**рыжки**Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. Прыжки с небольшого разбега в длину с шага . Прыжки в длину с места.

**Гимнастика**Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку.  Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.Упражнения для расслабления мышц. ОРУ.Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину.  Круговые движения рук. Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.        Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища  Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа.        Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног. Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног. Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.  Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе. Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча,        Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.        Обучение кувырку вперед по наклонным матам.Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.

Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов)  и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.  Обучение ползанью на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.

Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.  Выполнение перелезания через препятствия.        Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Повторение упражнений на лазание.

**Лыжная подготовка**Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжа. Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода  Попеременно-двухшажный ход.  Передвижение на лажах до 500 м

**Метание**Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.        Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену.     Метание большого мяча.   Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы..  Метание мяча с места в цель.        Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность        Метание малого мяча на дальность.        Повторение различных способов метания малого мяча.        Повторение чередования бега с ходьбой

**Подвижные игры (Адаптивные подвижные игры)**

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**        Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Ходьба бег, прыжки, лазание, ползание как основные способы передвижения человека. Чистота зала, снарядов Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

**Легкая атлетика Ходьба**        Правила поведения на уроках легкой атлетики.Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.Ходьба с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.  Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча .Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег.** Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

**Прыжки** Прыжки в длину с места. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной и двух ногах.

**Гимнастика**

Строевые упражнения        Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу.. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.  Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два        Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».

Общеразвивающие упражнения без предметов        Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

 Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

 Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении. Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ. Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой.. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.        Упражнения для формирования правильной осанки.  Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений. Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.

 Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

        Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами        Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.        Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

 Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

 Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.          Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений        Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

**Лазание и перелазание**        Выполнение лазания по  гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Обучение ползанью по стенке приставными шагами вправо и влево. Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.  Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.  Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. Повторение упражнений на лазание.  Утренняя гимнастика.

**Лыжная подготовка**         Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд Передвижение на лыжах Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода Виды подъемов и спусков Передвижение на лажах до 500 м

**Метание**Броски и ловля волейбольных мяча 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.

**Подвижные игры (Адаптивные подвижные игры)**

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**4 класс**

**Знания о физической культуре (адаптивной физической культуре)**        Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека.  Понятие о предварительной и исполнительной командах.

**Легкая атлетика** Ходьба Ходьба с различными положениями и движениями рук Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег**        Обучение медленному бегу до 3 минут Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.  Выполнение бега на скорость до 40 м. Высокий старт. Повторный бег на скорость.

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

**Прыжки**        Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров.        Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м.        Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с местПрыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка.

**Метание** Подготовка к выполнению упражнений на метание.. Метание мячей в цель на стене.

 Подготовка к выполнению упражнений на метаниеМетание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

**Гимнастика. Теория**Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Расчет на первый-второй.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук.        Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рукТренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).  Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

 Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

        Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

        Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.        Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

        Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

        Упражнения для укрепления мышц туловища.  ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

        Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ногПовторение упражнений на укрепление мышц туловища.

**Упражнения с предметами**

        Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

        Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

        Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

        Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

        Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

        Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его.          Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.        Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

        Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.        Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

**Элементы акробатических упражнений**Обучение кувыркам назад. « Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.Повторение техники кувырков вперед и назад.

**Лазание и перелазание**        Выполнение лазания по  гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Вис на рейке на руках.

**Лыжная подготовка**Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений. Подготовка к занятиям  Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыж Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода. Виды подъемов и спусков Передвижение на лажах до 500 м. Спуски, повороты, торможения.

**Подвижные игры (Адаптивные подвижные игры)**

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**5 класс**

**Знания о физической культуре (адаптивной физической культуре)**        Культурно- гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой. Правила предупреждения травматизма. Понятие физическое развитие, физическое воспитание.

**Легкая атлетика** Ходьба Ходьба с различными положениями и движениями рук Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег**        Обучение медленному бегу до 3 минут Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.  Выполнение бега на скорость до 40 м. Высокий старт. Повторный бег на скорость.

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

**Прыжки**        Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров.        Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м.        Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с местПрыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка.

**Метание** Подготовка к выполнению упражнений на метание.. Метание мячей в цель на стене.

 Подготовка к выполнению упражнений на метаниеМетание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

**Гимнастика. Теория**Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Расчет на первый-второй.

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук.        Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рукТренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).  Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении. Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера. Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

 Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

        Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

        Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.        Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

        Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

        Упражнения для укрепления мышц туловища.  ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

        Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ногПовторение упражнений на укрепление мышц туловища.

**Упражнения с предметами**

        Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

        Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

        Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

        Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

        Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

        Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его.          Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.        Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

        Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.        Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

**Элементы акробатических упражнений**Обучение кувыркам назад. « Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.Повторение техники кувырков вперед и назад.

**Лазание и перелазание**        Выполнение лазания по  гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Вис на рейке на руках.

**Лыжная подготовка**Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений. Подготовка к занятиям  Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыж Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода. Виды подъемов и спусков Передвижение на лажах до 500 м. Спуски, повороты, торможения.

**Подвижные игры (Адаптивные подвижные игры)**

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

**Структура курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **Классы** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Основы знаний** | В процессе уроков | | | | |
| **Способы деятельности** | В процессе уроков | | | | |
| **Физическое**  **совершенствование:** |  | | | | |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность | В процессе уроков | | | | |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лёгкая атлетика | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 22 | 22 | 20 | 20 | 20 |
| Подвижные и спортивные (элементы) игры | 33 | 36 | 34 | 34 | 34 |
| **Всего** | **99** | **102** | **102** | **102** | **102** |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Система оценки достижения планируемых результатов освоения Программы слабовидящими обучающимися предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;

4) постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по адаптивной физической культуре для своего возраста;

5) выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающегося;

4) постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% требуемых на уроках нормативов по адаптивной физической культуре для своего возраста;

5) выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме;

3) продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

4) частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

1) не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3) не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств;

4) не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

# 

# Материально–техническое обеспечение

*Для занятий по общей физической подготовке*:

* стенка гимнастическая
* скамейка гимнастическая

- маты гимнастические

* Тренажёры и устройства для развития и совершенствования физических качеств:
* велотренажёр
* тренажёр « Лодка»

*Для развития скоростных качеств:*

* « беговая» дорожка»

Для развития скоростно- силовых качеств:

* медболы
* эспандер «Жим»

*Для развития и формирования правильной осанки:*

* палка гимнастическая
* каток гимнастический
* мешочки с песком

*Оборудование для контроля и оценки действий:*

* динамометры кистевые
* рулетка
* свистки судейские
* секундомеры

*Оборудование для занятий гимнастикой, лёгкой атлетикой:*

* обручи гимнастические
* скакалки гимнастические
* -колодки стартовые школьные
* мячи для метания

*Оборудование для занятий подвижными и спортивными (элементы) играми*

* озвученные баскетбольные мячи
* озвученные волейбольные мячи
* стол для игры в настольный теннис (шоудаун)
* ракетки для игры в настольный теннис (шоудаун)
* мячи для игры в настольный теннис (шоудаун)
* рельефно-графическое пособие «Азбука движения»;
* игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
* эспандеры;

**Материалы для ученика**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**Методические материалы для учителя**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Коданёва Л.Н. Программа по физической культуре для обучающихся 1-11классов СМГ», М : Издательский дом Акад. им. Н. Е. Жуковского, 2018.

МаллаевД.М. «Игры для слепых и слабовидящих»

Семёнов Л.А. «Тренажёры и их использование в школах для слепых и слабовидящих детей», ВОС.

Стернина Э.М. « Теория и методика воспитания слепых и слабовидящих школьников»,Ленинградский пединститут им. Герцена.

Шапкова Л.В. «Частные методики АФК», М, Советский спорт

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов [http://schoolcollection.edu.ru](http://schoolcollection.edu.ru/)

Презентации уроков «Начальная школа»: <http://nachalka.info/about/193>

Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru/)

"Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/

Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib

Сайт учителя физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/

Газета "Здоровье детей <http://zdd.1september.ru/>- " <http://spo.1september.ru/>

Газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>

Фестиваль педагогических .идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html

  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. [http://portfolio.1september.ru](http://portfolio.1september.ru/)

**Тематическое планирование -1-2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема**  **Основное содержание** | **Основные виды деятельности** |
| **Легкая атлетика-10ч** | | | |
| 1 | | Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба по прямой, змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения и пр.). | Учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках легкой атлетики.  Упражняются в ходьбе змейкой по ориентирам на звуковой сигнал. |
| 2 | | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Понятие «правильная осанка». | Осваивоение понятия «правильная осанка».  Освоение медленного бега с ориентировкой на звуковой сигнал. |
| 3 | | Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.. | Упражнения в ходьбе по рельефным маршрутам, нанесенным на полу с ориентировкой на тактильные ощущения. |
| 4 | | Ходьба парами, взявшись за руки. Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Игры на развитие памяти. | Учащиеся знакомятся с правилами перестроения в круг.  Освоение передвижения парами, взявшись за руки с ориентировкой на осязательные ориентиры. |
| 5 | | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ознакомление с мячом фитбол. Подвижные игры со звуковым мячом. | Обследование мяча «фитбол».. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с ориентировкой на осязательные ориентиры. |
| 6 | | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте. | Освоение техники бега на месте. |
| 7 | | ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики. | Освоение прыжков на двух ногах на месте. |
| 8 | | ОРУ. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по звуковому сигналу | Освоение прыжков на двух ногах с продвижением вперёд по звуковому сигналу |
| 9 | | Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. | Освоение приема выполнения правильного захвата мяча. |
| 10 | | Метание мяча одной рукой с ориентировкой на звуковой сигнал. Подвижная игра на внимание. | Освоение приемов метания малого мяча с ориентировкой на звуковой сигнал. |
|  | | **Подвижные игры 12ч** |  |
| 11 | | Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений. | Освоение правил игр на развитие пространственной ориентировки и согласованности движений; практическое соблюдение правил в процессе игры. |
| 12 | | Подвижные игры со звуковым мячом и на развитие навыка ориентировки в пространстве. | Учащиеся знакомятся с правилами подвижных игр со звуковым мячом.  Игра со звуковым мячом, соблюдая правила. |
| 13 | | Подвижные игры на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств. | Освоение правил игр на развитие мелкой моторики и различных физических качеств.  Практическое соблюдение правил в процессе игры. |
| 14 | | Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры. | Упражнения в применении правил в процессе участия детей в различных играх. |
| 15 | | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. | Участие в играх на развитие сохранных анализаторов;  Игры с соблюдением правил. |
| 16 | | Подвижные игры на развитие согласованности движений с элементами общеразвивающих упражнений. | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
| 17 | | Подвижные игры на развитие согласованности движений с элементами корригирующих упражнений. | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
| 18 | | Подвижные игры с предметами. | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
| 19 | | Подвижные игры на внимание. | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
| 20 | | Подвижные игры на ориентировку в пространстве | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
| 21 | | Подвижные игры на развитие физических качеств | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
| 22 | | Подвижные игры с предметами | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | | **Гимнастика -24ч** |  |
| 23 | | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижные игры на внимание. | Повторение правил техники безопасности.  Упражнения в выполнении строевых построений. |
| 24 | | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. | Выполнение группировки, лежа на спине, в упоре на коленях. |
| 25 | | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. | Подвижные игры, используя сохранные анализаторы. |
| 26 | | Построение в одну шеренгу, взявшись за руки. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. | Группировка, лежа на спине, в упоре, стоя на коленях с ориентировкой на тактильные ощущения. |
| 27 | | Равнение по разметке. Перекаты в положении лежа в разные стороны. | Освоение перекатов в положении лежа в разные стороны с ориентировкой на звуковой сигнал. |
| 28 | | Подвижные игры на развитие пространственно- временной ориентировки и согласованности движений. | Подвижные игры на развитие пространственно- временной ориентировки и согласованности движений. |
| 29 | | Размыкание на вытянутые руки по инструкции учителя. ОРУ. Перекаты в положении лежа в разные стороны. | Освоение приема размыкания на вытянутые руки с ориентировкой на тактильные ощущения. |
| 30 | | Повороты по осязательным ориентирам. Перекаты в положении лежа в разные стороны. | Освоение приемов поворота по ориентирам. |
| 31 | | Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений средней интенсивности. | Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений средней интенсивности. |
| 32 | | Техника выполнения перекатов в положении лежа в разные стороны. Подвижные игры на внимание. | Выполнение перекатов в положении лежа в разные стороны. |
| 33 | | Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Ходьба по коридору шириной 20 см. | Выполнение строевых команд на звуковой сигнал; ходьба по дорожке шириной 20 см с ориентировкой на тактильные ощущения. |
| 34 | | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | Подвижные игры с соблюдением правил. |
| 35 | | Стойка на носках (3-4 сек). Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. | Освоение способа передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. |
| 36 | | Стойка на носках (3-4 сек). Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. | Освоение техники лазания по гимнастической стенке, не пропуская реек. |
| 37 | | Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений. | Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений. |
| 38 | | Стойка на носках (3-4 сек). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. | Освоение техники выполнения стойки на носках в течение 3-4 секунд. |
| 39 | | Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. | Освоение техники выполнения подлезания под препятствие и перелезания через горку матов, гимнастическую скамейку с ориентировкой на звуковой сигнал. |
| 40 | | Упор в положении присев и лежа на матах. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. | Освоение техники выполнения упора в положении присев и лежа на матах. |
| 41 | | Упражнения на развитие гибкости | Освоение техники упражнений на развитие гибкости |
| 42 | | Упражнения на развитие гибкости лёжа | Освоение техники упражнений на развитие гибкости лёжа |
| 43 | | Упражнения на фитбольных мячах | Освоение техники упражнений на фитбольных мячах |
| 44 | | Упражнения на тренажёрах: | Повторение названий тренажеров;  Упражнения в правильном использовании тренажеров. |
| 45 | | Подвижные игры с предметами и без предметов на материале гимнастики | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
| 46 | | Подвижные игры без предметов на материале гимнастики | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | | **Лыжная подготовка-22ч** |  |
| 47-48 | | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. | Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу. |
| 49-50 | | Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру. | Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок. |
| 51-52 | | Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км. | Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне до 0,5км. |
| 53-54 | | Повороты переступанием на месте | Закрепляют навыки надевания и снимания ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу ступающим шагом до 0,5км. |
| 55-56 | | Техника ступающего шага | Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. |
| 57-58 | | Техника ступающего шага с лыжными палками | Тренируют равновесие, осваивая технику ступающего шага без палок. |
| 59-60 | | Техника скользящего шага без палок. | Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику ступающего шага без палок. |
| 61-62 | | Техника скользящего шага с палками. | Повторяют передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага с палками. |
| 63-64 | | Передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 500м. | Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 500м. |
| 65-66 | | Спуски с пологого склона | Осваивают спуска с пологого склона |
| 67-68 | | Игры на материале лыжная подготовка по звуковому сигналу. | Осваивают игры на лыжах по звуковому сигналу |
| **Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами и без предметов. Коррекционные подвижные игры** | | | |
| 69 | | Правила безопасности на игровых уроках. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении с ориентировкой на звуковой сигнал. | Повторение правил техники безопасности (ТБ) во время проведения подвижных игр.  Упражнения в применении этих правил. |
| 70 | | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении с ориентировкой на звуковой сигнал. Сочетание движений ног, туловища с одноименными движениями рук. | Практическое выполнение основных движений рук, ног, головы и туловища, а также выполнение сопряженных движений.  Повторение названия инвентаря «горка». |
| 71 | | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. | Освоение техники преодоления препятствия «горка». |
| 72 | | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук с ориентировкой на звуковой сигнал. Дыхательные упражнения. | Практическое выполнение основных движений рук, ног, головы и туловища, а также выполнение сопряженных движений.  Правильное использование инвентаря: знать: название и уметь правильно им пользоваться. |
| 73 | | Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Дыхательные упражнения. | Освоение техники пролезания в инвентарь «цилиндр». |
| 74 | | Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений. | Коррекционные подвижные игры с использованием сохранных анализаторов. |
| 75 | | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Подвижные игры на внимание. | Практическое выполнение основных движений рук, ног, головы и туловища, а также выполнение сопряженных движений.  Знакомство с полосой препятствий. |
| 66 | | ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). | Освоение техники попадания мячом в цилиндр. |
| 77 | | Подвижные игры на развитие моторики, на развитие различных физических качеств. | Упражнения на ориентировку в пространстве и развитие физических качеств в процессе подвижной игры. |
| 78 | | Комплекс корригирующих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). | Освоение техники прохождения «полосы препятствий». |
| 79 | | Обще развивающие упражнения (ОРУ). Упражнения на развитие и укрепление мышц спины, брюшного пресса. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с гимнастической палкой, обручем). | Выполнение ОРУ.  Выполнение гимнастических упражнений с соблюдением правил безопасности. |
| 80 | | Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений. | Подвижные игры со звуковым мячом с использованием элементов ОРУ. |
| 81 | | Дыхательные упражнения. Профилактика и коррекция общей и мелкой моторики (упражнения с малым и большим мячом, пальчиковая гимнастика). | Освоение дыхательных упражнений; выполнение упражнений на коррекцию моторики.  Освоение упражнений с большим мячом. |
| 82 | | Упражнения на развитие и укрепление мышц спины. Коррекция функции равновесия (ходьба по линии, нанесенной на полу; ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами правым боком) с помощью учителя. | Выполнение ОРУ. упражнений на коррекцию равновесия и развитие мышц спины. |
| 83 | | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | Подвижные игры с использованием сохранных анализаторов. |
| 84 | | Упражнения на развитие и укрепление брюшного пресса. Коррекция функции равновесия (ходьба по гимнастической скамейке левым боком; стойка на одной ноге, другая согнута в колене) с ориентировкой на тактильные ощущения. | Освоение упражнений на лазанье по гимнастической скамейке. |
| 85 | | Стойка на одной ноге, другая согнута в колене. Построение в обозначенном месте, построение в колонну с интервалом на вытянутые руки, используя осязательный анализатор. | Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке со страховкой учителя.  Упражнения на построение в колонну. |
| 66 | | Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений. | Подвижные игры с использованием хороводов. |
| 87 | | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Построение в круг по ориентиру, увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, ходьба с использованием тактильных ориентиров. | Повторение: упражнения в лазании по гимнастической стенке разными способами.  Освоение построений «в круг». |
| 88 | | Упражнения для формирования правильной осанки. Воспроизведение шагов по памяти. Прыжок в длину с места в ориентир с использованием звукового сигнала. | Выполнение ОР.  Освоение прыжков в длину с попаданием в ориентир со звуковым сигналом. |
| 89 | | Подвижные игры с предметами и без предметов, хороводные игры. | Участие в подвижных играх с использованием предметов. |
|  | | **Лёгкая атлетика-10ч** |  |
| 90 | Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба змейкой по ориентирам (следовая дорожка, стрелки, указывающие направление движения, и пр.), ориентируясь на тактильные ощущения. | | Освоение передвижения техникой «змейка» с использованием различных ориентиров и с соблюдением техники безопасности. |
| 91 | ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Подвижная игра на развитие мелкой моторики. | | Выполнение ОРУ.  Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением |
| 93 | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). | | Выполнение ОРУ.  Выполнение прыжков в длину с места. |
| 94 | Упражнения на формирование правильной осанки. Броски и ловля мячей. Метание теннисного мяча в цель и на дальность полета с ориентировкой на звуковой сигнал. | | Освоение техники бросков и ловли мячей. |
| 95 | Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с ориентировкой на звуковой сигнал. | | Освоение техники метания малого мяча с места правой и левой рукой. |
| 96 | Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м – бег, 15 м – ходьба) с ориентировкой на звуковой сигнал. | | Выполнение различных упражнений по теме урока.  Чередование бега с ходьбой. |
| 97 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте. Свободный бег с ориентировкой на звуковой сигнал. | | Выполнение различных упражнений по теме урока, в том числе с бегом на месте и свободным бегом. |
| 98 | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе, ходьба по следовой дорожке. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений с ориентировкой на звуковой сигнал. | | Выполнение различных упражнений с чередованием ходьбы с бега. |
| 99 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Свободный бег с ориентировкой на звуковой сигнал. | | Выполнение различных упражнений свободный бег с ориентировкой на звуковой сигнал. |

**Календарно – тематическое планирование 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Разделы и темы уроков | Кол-во часов | Основные виды деятельности |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |
| 1 | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом. | 1 | Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом. |
| 2 | Способы ходьбыбега. Игры на развитие быстроты. | 1 | Изучают и осваивают разные способы ходьбы и бега (в колонне, врассыпную). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. |
| 3 | Ходьба и бега Специальные беговые упражнения. | 1 | Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе). Изучают специальные беговые упражнения на месте. Играют игры на развитие скоростных качеств. |
| 4 | Бег с ускорением. 30м с высокого старта, тестирование. | 1 | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения на месте. Тренируют скоростные качества в беге с ускорением на 10-15м. Выполняют тестирование - бег 30м на максимальный результат. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | Прыжки в длину с места. | 1 | Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений.. Осваивают технику прыжка в длину с места в играх с прыжками. |
|  | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, тестирование. | 1 | Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают прыжковые упражнения в подвижной игре. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат. |
| 6 | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | 1 | Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками. |
| 7 | Игры со скакалкой. | 1 | Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Разучивают игры со скакалкой. |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания малого мяча на дальность. |
| 9 | Метание мешочка на дальность. | 1 | Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания мешочка на дальность на дальность. |
| 10 | Метание набивного мяча. Подвижные игры с метанием. | 1 | Осваивают технику метания набивного мяча. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с метанием. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Подвижные и спортивные игры -12ч** | | |
| 11-12 | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с элементами футбола. | 1 | Вспоминают и повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу на звуковой сигнал. |
| 13-14 | Игры с элементами футбола. | 1 | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу на звуковой сигнал. Играют в игру с элементами футбола с озвученным мячом. |
| 15-16 | Передача мяча внутренней стороной стопы. | 1 | Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Осваивают передачи мяча внутренней стороной стопы в играх. |
| 17-18 | Шоудаун Правила игры. Исходные положения игроков. | 1 | Изучают правила игры в шоудаун. Разучивают исходные положения и расположения игроков. Пытаются взаимодействовать в команде осваивая передачи звенящего мяча. |
| 19-20 | Ориентирование на игровой площадке. Игра в шоудаун | 1 | Учатся ориентироваться на игровой площадке. Осваивают игру в шоудаун. |
| 21-22 | Техника выполнения броска в шоудан. | 1 | Осваивают технику броска в парах на точность. Повторяют и закрепляют изученные элементы шоудауна в игре. Осваивают игру в шоудаун. |
|  | **Гимнастика** | **24** |  |
| 23-24 | Правила безопасногоповедения и предупреждения травматизма на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. | 2 | Вспоминают и повторяют знания обезопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях по гимнастике. Повторяют и закрепляют строевые упражнения. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 25-26 | Значение УГГ (утренней гигиенической гимнастики) для здоровья человека. Основные исходные положения в гимнастике. | 2 | Демонстрируют знания о значении УГГ для здоровья человека. Разучивают комплекс УГГ. Повторяют основные исходные положения в гимнастике. |
| 27-28 | Лазание по гимнастической стенке. | 2 | Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием. |
| 29-30 | Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. | 2 | Закрепляют комплекс УГГ. Разучивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с перелезанием, подлезанием. |
| 31-32 | Упражнения на развитие равновесия на полу. | 2 | Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу. Разучивают игры-перебежки. |
| 33-34 | Упражнения в равновесии на скамейке. | 2 | Повторяют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Тренируют равновесие выполняя упражнения на гимнастической скамейке (ходьба прямо, ходьба боком приставным шагом.) |
| 35-36 | Акробатические упражнения в упорах, седы, группировки. | 1 | Закрепляют комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают в игре упражнения в упорах, седы и группировки. Разучивают игры с гимнастической палкой. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 37-38 | Перекаты в группировке вперед-назад из разных исходных положений. | 1 | Разучивают комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты вперед-назад из разных исходных положений. Осваивают игры с обручем. |
| 39-40 | Перекаты вгруппировке вправо - влево. | 1 | Повторяют комплекс упражнений с обручем. Тренируются выполнять перекаты в группировке вправо и влево. Развивают ловкость и координацию в эстафетах с обручем. |
| 41-42 | Стойка на лопатках согнувшись. Простейшая комбинация из изученных акробатических упражнений. | 1 | Закрепляют комплекс упражнений с обручем. Осваивают стойку на лопатках согнувшись. Выполняют комбинации из изученных акробатических упражнений. |
| 43-44 | Упражнения в лазании по гимнастической стенке. | 1 | Разучивают комплекс упражнений у гимнастической стенки. Осваивают лазание по гимнастической стенке вверх, вниз произвольным способом; перемещение по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставным шагом вправо и влево. Тренируют ловкость и координацию в играх с лазанием. |
| 45-46 | Упражнения для формирования осанки. | 1 | Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |  |
| 47-48 | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма и обморожений на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. | 2 | Слушают, запоминают, соблюдают правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях по лыжной подготовке. Осваивают надевание и шнуровку ботинок. Выполняют имитационные упражнения лыжника на полу. |
| 49-50 | Гигиенические требования к лыжной форме. Подбор инвентаря по размеру. | 2 | Слушают, запоминают, соблюдают требования к лыжной форме. Учатся самостоятельно надевать и снимать лыжи. Вспоминают передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и без палок. |
| 51-52 | Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км. | 2 | Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне до 0,5км. |
| 53-54 | Повороты переступанием на месте | 2 | Закрепляют навыки надевания и снимания ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу ступающим шагом до 0,5км. |
| 55-56 | Техника ступающего шага без палок | 2 | Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие, осваивая технику ступающего шага без палок. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 57-58 | Техника ступающего шага с лыжными палками | 2 | Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику ступающего шага с палками. |
| 59-60 | Техника скользящего шага без палок. | 2 | Повторяют передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага без палок. |
| 61-62 | Техника скользящего шага с палками. | 2 | Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км. |
| 63-64 | Передвижение по учебному кругу скользящим шагом до 1км. | 2 | Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 1 км. |
| 65-66 | Техника попеременного двухшажного хода, разноименная работа рук и ног. | 2 | Осваивают имитационные упражнения техники попеременного двухшажного хода без лыж, обращая внимание на разноименную работу рук и ног. Передвигаются по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом без палок имитируя руками движения как с палками. |
|  | **.Адаптивные подвижные и спортивные игры-22ч** | | |
| 67-68 | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на занятиях с мячом. Игры с мячом. | 2 | Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на занятиях с мячом. Развивают ловкость в играх с мячом (подбрасывают, катят, переносят мяч). |
| 69-70 | Отбивание мяча на месте, правой, левой рукой. | 2 | Разучивают комплекс упражнений с мячом. Тренируются в отбивании мяча на месте и в движении. Осваивают игры с мячом. |
| 71-72 | Подбрасывание и ловля мяча стоя на месте. | 2 | Повторяют комплекс упражнений с мячом. Тренируются в подбрасывании и ловле мяча стоя на месте. Осваивают игры с мячом. |
| 73-74 | Передачи мяча на месте в парах. Игры -эстафеты с мячом. | 2 | Повторяют комплекс упражнений с мячом. Выполняют передачи мяча на месте в парах. Развивают ловкость и координацию в эстафетных играх с мячом. |
| 75-76 | Игры упражнения на ориентирование в пространстве. | 2 | Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко |
| 77-78 | Русские народные игры. | 2 | Разучивают и запоминают русские народные игры: «Ручеек», «Салки»,  «Гори-гори ясно». |
| 79-80 | Игры упражнения под музыку. | 2 | Осваивают игры под музыку, упражнения с гимнастическими лентами. |
| 81-82 | Подвижные игры с метанием. | 2 | Разучивают комплекс упражнений в парах. Тренируют точность, ловкость, в играх с метанием. |
| 83-84 | Игры с использованием различных предметов. | 2 | Разучивают комплекс УГГ. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д. |
| 85-86 | Шоудаун. Техника владения ракеткой. | 2 | Осваивают технику владения ракеткой. Учатся играть в теннис по упрощенным правилам. |
| 87-88 | Игры с элементами футбола. | 1 | Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу на звуковой сигнал. Играют в игры с элементами футбола |
|  | **Легкая атлетика** | **14** |  |
| 89 | Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на легкой атлетике. Строевые упражнения. Игры с бегом. | 1 | Повторяют знания о безопасном поведении и предупреждении травматизма на уроках по легкой атлетике. Выполняют строевые упражнения. Развивают быстроту в играх с бегом. |
| 90 | Виды ходьбы и бега. Кроссовая подготовка. | 1 | Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, врассыпную). Тренируют выносливость в беге до 500м. |
| 91 | Положение высокого старта. Кроссовая подготовка. | 1 | Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Закрепляют специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). Тренируют выносливость в беге до 500м. |
| 92 | Техника низкого старта. Бег 15м с низкого старта с ускорением |  | Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта. Закрепляют специальные беговые упражнения в движении (работа рук, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени). |
| 93 | Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта (тестирование). | 1 | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют тестирование  - бег 30м на максимальный результат. |
| 94 | Метание набивного мяча на дальность (тестирование). | 1 | Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с  места в играх с прыжками. Выполняют |
| 95 | Прыжок в длину с места (тестирование). | 1 | Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места. Выполняют тестирование - прыжок в длину с места на максимальный результат. |
| 96 | Метание малого мяча в цель (тестирование). | 1 | Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель. |
| 97 | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | 1 | Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками. |
| 98 | Подвижные игры с элементами бега. | 1 | Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Взаимодействуют в командах в играх соревновательного характера. |
| 99 | Подвижные игры по выбору. | 1 | Пытаются оценивать и анализировать проделанную за год работу. Кто чему научился. Сравнивают результаты тестирования. Делают выводы, ставят цель на будущее. |
| 100 | Метание малого мяча в цель (тестирование). | 1 | Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают вращение скакалки и прыжки на месте. Выполняют тестирование - метание малого мяча в цель. |
| 101 | Прыжки через скакалку с продвижением вперед. | 1 | Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Закрепляют вращение скакалки и прыжки на месте. Повторяют прыжки через скакалку с продвижением вперед. Развивают скоростные и координационные способности в эстафетах с прыжками. |
| 102 | Оздоровительный бег |  | Повторяют специальные беговые упражнения. Выполняют оздоровительный бег |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | **Знания об физической культуре (адаптивной физической культуре)** |  | - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);  - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);  - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; |
| **2** | **Гимнастика** | **24** |  |
|  | Акробатические упражнения. |  | - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - фиксируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. |
|  | Строевые упражнения. |  |
|  | Висы и упоры. |  |
|  | Прыжки через скакалку. |  |
|  | Упражнения на дыхание. |  |
|  | Лазание, перелезание, ползание. |  |
|  | Упражнения в равновесии. |  |
|  | Упражнения без предметов, корригирующие упражнения |  | - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя;  - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз;  - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя;  - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); |
|  | Упражнения с предметами |  | - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу;  - выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);  - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; |
| **3** | **Легкая атлетика** | **24** |  |
|  | Ходьба |  | выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;  - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;  - чередуют ходьбу с бегом;  - выполняют ходьбу с изменением скорости;  - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;  - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;  - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;  - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; |
|  | Бег. |  | выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);  - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;  - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;  - начинают бег с высокого старта;  - выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;  - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;  - выполняют бег с низкого старта; |
|  | Прыжки |  | удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);  - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;  - перепрыгивают через начерченную линию, шнур;  - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;  - - прыгают в длину с места;  - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;  - прыгают с высоты с мягким приземлением |
|  | Броски |  | бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из–за головы; |
|  | Метание |  | метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;  - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;  - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,); |
| **4** | **Подвижные игры** | **34** | слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план рассказывают правила игр с помощью учителя, получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). |
|  |  |  |
| 5 | **Лыжная подготовка** | **20** | слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);  - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);  - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя- выполняют строевые команды по сигналу учителя;  - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;  - передвигаются на лыжах ступающим шагом;  - выполняют повороты на лыжах;  - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Тематическое планирование 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Название раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| 1 | **Знания об физической культуре (адаптивной физической культуре)** |  | - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);  - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);  - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; |
| **2** | **Гимнастика** | **24** |  |
|  | Акробатические упражнения. |  | - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - фиксируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. |
|  | Строевые упражнения. |  |
|  | Висы и упоры. |  |
|  | Прыжки через скакалку. |  |
|  | Упражнения на дыхание. |  |
|  | Лазание, перелезание, ползание. |  |
|  | Упражнения в равновесии. |  |
|  | Упражнения без предметов, корригирующие упражнения |  | - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя;  - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз;  - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя;  - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); |
|  | Упражнения с предметами |  | - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу;  - выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);  - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; |
| **3** | **Легкая атлетика** | **24** |  |
|  | Ходьба |  | выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;  - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;  - чередуют ходьбу с бегом;  - выполняют ходьбу с изменением скорости;  - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;  - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;  - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;  - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; |
|  | Бег. |  | выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);  - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;  - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;  - начинают бег с высокого старта;  - выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;  - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;  - выполняют бег с низкого старта; |
|  | Прыжки |  | удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);  - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;  - перепрыгивают через начерченную линию, шнур;  - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;  - - прыгают в длину с места;  - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;  - прыгают с высоты с мягким приземлением |
|  | Броски |  | бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из–за головы; |
|  | Метание |  | метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;  - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;  - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,); |
| **4** | **Подвижные игры** | **34** | слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план рассказывают правила игр с помощью учителя, получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). |
|  |  |  |
| 5 | **Лыжная подготовка** | **20** | слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);  - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);  - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя- выполняют строевые команды по сигналу учителя;  - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;  - передвигаются на лыжах ступающим шагом;  - выполняют повороты на лыжах;  - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

1. [↑](#endnote-ref-1)