**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по предмету « Физическая культура (Адаптивная физкультура)» для слепых обучающихся (вариант 3.4) 1-5классов классов разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой ) (вариант 3.4), методик обучения слепых детей.

**Целью** образовательно-коррекционной работы в рамках учебного предмета

« Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» является повышение двигательной активности слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой) .

**Задачи:**

* формирование умения показывать части собственного тела;
* овладение умением выполнять определенные движения руками, ногами, туловищем;
* владение основными движениями;
* расширение двигательного опыта;
* коррекция– двигательных нарушений;
* формирование и совершенствование основных двигательных - умений;
* укрепление и сохранение здоровья детей.

**Общая характеристика учебного предмета**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

В основе физического воспитания лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая слепых школьников с выраженным недоразвитием интеллекта.

Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры.

На уроках адаптивной физической культуры применяются традиционные *формы и методы обучения* - это практические упражнения, беседы, коррекционные подвижные игры.

**Характеристика психофизического развития**

Для слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями в развитии) АООП НОО характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых обучающихся выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение. Это в свою очередь, значительно затрудняет социальное развитие, адаптацию ребенка, в частности, к условиям школьного обучения.

Уровень психофизического развития слепых обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой и тяжелыми множественными нарушениями в развитии) невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами и уровнем развития слепых обучающихся, не имеющих дополнительных нарушений. Тяжелые органические нарушения, которые чаще всего являются причиной множественных нарушений, обусловливающих выраженные нарушения интеллекта, сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации, в значительной мере препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности обучающегося в семье и обществе сверстников. При этом каждый слепой, имеющий тяжелое нарушение зрения в сочетании с другими первичными нарушениями, имеет своеобразную, специфическую картину развития. Уровень психического развития обучающихся данной группы зависит от ряда факторов: этиологии, патогенеза нарушений, времени возникновения и сроков выявления каждого из отклонений, характера и степени выраженности каждого из первичных расстройств, специфики их сочетания в сложной структуре, а также от сроков и качества коррекционной помощи.

**Место учебного предмета**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Вариант 3.4 предполагает проведение занятий 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета « Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования, составляет 507 часов: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс - 102 часа.

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты:**

* основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
* социально – эмоциональное участие в процессе общения и деятельности;
* формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей.

**Предметные результаты:**

* освоение знаний и представлений об утренней гимнастике, режиме дня;
* умение ориентироваться в схеме собственного тела (показывать части тела: руки, ноги, голова и т.д.)
* умение выполнять определенные движения руками, ногами, корпусом;
* развитие физических качеств;
* умение выполнять освоенные двигательные действия;
* расширение диапазона двигательного опыта, двигательной памяти;
* освоение опыта эмоциональной отзывчивости– в процессе занятий физическими упражнениями;
* коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушений осанки, сколиозов, плоскостопия), мышечного тонуса и пр.
* **Базовые учебные действия:**
* входить и выходить из учебного помещения;
* ориентироваться в пространстве класса (спортивного зала, учебного помещения), пользоваться спортивным инвентарем;
* принимать задания и произвольно включаться в деятельность;
* следовать предложенному плану урока и работать в общем темпе;
* выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения);
* выполняет действие способом сопряженных действий (рука-в-руке);
* последовательно выполняет отдельные двигательные действия по последовательно предъявляемой инструкции или по образцу, предъявляемого педагогом (при наличии остаточного форменного зрения);
* удерживает произвольное внимание на выполнении посильного задания 1-4 мин.
* передвигаться с опорой на сохранные анализаторы по спортивному залу, по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Планируемыми результатами освоения слепыми обучающимися с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой) и ТМНР программного материала учебного предмета «Адаптивная физическая культура. являются:

*Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений*

* Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
* Освоение двигательных умений, согласованности движений, последовательности движений.
* Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
* Ориентировка в зале по конкретным (осязательным, звуковым) ориентирам (вход, выход, стены, потолок, пол, углы).
* Умение прыгать (на двух ногах); бросать и ловить мяч.
* Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

*Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

* Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и др.
* Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных действий.
* Знание простейших исходных положений при выполнении обще развивающих упражнений и движений в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).
* Преодоление различных препятствий.
* Выполнение целенаправленных действий под руководством учителя в подвижных играх.

*Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.*

* Проявление интереса к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: коррекционные подвижные игры.
* Умение играть в подвижные игры и др.

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию двигательных нарушений, общей и мелкой моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений у слепых учащихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и тяжелыми множественными нарушениями.

***Формирование знаний и представлений.***

*Личная гигиена.* Занятия адаптивной физической культурой. Способы передвижения человека. Виды движений. Положения рук, кистей, ног, стоп, головы. Физические упражнения с предметом и без предмета. Утренняя гимнастика. Режим дня. Подвижные и коррекционные игры (содержание, правила).

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

**Гимнастика**

*Корригирующие упражнения.* Дыхательные упражнения; упражнения для укрепления сводов стопы, развития их подвижности; упражнения на развитие физических качеств; упражнения на развитие мелкой моторики рук, упражнения на развитие согласованности движений.

*Организующие команды и приёмы.* Построение за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Повороты на месте. Ходьба на месте.

*Основные положения и обще развивающие упражнения.* Основная стойка; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в локтевых суставах; поднимание и опускание плеч; сгибание и разгибание ног, в положении сидя; поднимание согнутой ноги; повороты и наклоны головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед; опускание на оба колена и вставание.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Упражнения с предметами. Упражнения с мячом. Захваты и удержание мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и разгибание рук с мячом. Передача мяча. Повороты туловища налево, направо с мячом в руках. Перекатывание звучащего мяча доступными способами.

Упражнения для формирования осанки: стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы, сделать прогиб туловища.

Упражнения в лазании и ползании: на четвереньках по полу. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.

Упражнения на равновесие: упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку).

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.

*Упражнения на ориентирование*. Ориентировка в схеме собственного тела (руки, ноги, голова, туловище). Общие сведения о положениях, принимаемых частями тела. Упражнения на формирование пространственных представлений: слева–справа, высоко–низко, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса, на уровне лица и т.п. Определение направления движения по звуковому сигналу; ходьба за звуковым сигналом; ходьба по прямолинейному маршруту в заданном направлении без ориентира. Ориентирование в играх («Пройди точно», «Найди мяч», «По местам» и др.).

**Лёгкая атлетика**

*Упражнения в ходьбе:* ходьба друг за другом, ходьба в обход по залу, держась за стену, ходьба на носках (тихо), свободная ходьба в одном направлении, ускоренная ходьба.

*Беговые упражнения:* бег с учителем,бег за учителем, бег за звуковым ориентиром, бег на звуковой ориентир.

*Прыжковые упражнения (выполняются только на матах):* легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе.

*Броски:* броски мяча двумя руками учителю (на голос учителя).

**Подвижные и коррекционные игры.**

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с бросками; упражнения на координацию (согласованность движений), выносливость и быстроту реагирования.

**Направления работы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»:**

* Диагностическое.
* Коррекционно-развивающее.
* Консультативное.

Основной **формой организации учебных занятий** является урок комбинированного типа с осуществлением дифференцированного и индивидуального подходов.

**Основные виды учебной деятельности:**

* слушание;
* говорение (ответы на вопросы педагога);
* выполнение упражнений.

**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** |

# **1 класс**

**Построения и перестроения** Принятие исходного положения дляпостроения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни»..Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. .Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения** Дыхательныеупражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)..Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев..Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. .Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев..Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе)..Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны),повороты ,круговые движения..Поднимание головы в положении «лежа на животе».Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)..Повороты туловища вправо (влево)..Круговые движения прямыми руками вперед (назад)..Наклоны туловища в сочетании с поворотами.. Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой .Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

**Ходьба и бег** Ходьба с высоким подниманием колен..Ходьба по доске, лежащей на полу.Ходьба по гимнастической скамейке..Ходьба с удержанием рук за спиной(на поясе,на голове,в стороны).Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Ходьба ровным шагом, на носках, пятках,высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе .Ходьба в умеренном (медленном, быстром)темпе..Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.Бег с изменением темпа и направления движения..Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

**Прыжки** Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую)..Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами,с движениямирук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). .Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево))..Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед..Прыжки в длину с места,

**Ползание, лазание, перелезания** Ползание на животе,начетвереньках. .Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату

**Броски,ловля, передачи мяча**Передачапредметов в шеренге (по кругу, в колонне)..Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).Ловля среднего (маленького) мяча одной(двумя) руками..Сбивание предметов большим(малым) мячом.

**Баскетбол**Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками.

**Футбол**Узнавание футбольного мяча..Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём).Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.

**Подвижные (адаптивные, коррекционные) игры.** Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений со звуковым мячом и на развитие навыка ориентировки в пространстве. на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств. развитие внимания, памяти. на развитие сохранных анализаторов. на развитие согласованности движений с элементами общеразвивающих упражнений на развитие согласованности движений с элементами корригирующих упражнений со звуковым мячом ориентировку в пространстве развитие физических качеств с предметами

**Лыжная подготовка У**знавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.Чистка лыж от снега..Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага .Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. .Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

**2 класс**

**Построения и перестроения** Принятие исходного положения дляпостроения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни»..Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. .Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения** Дыхательныеупражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)..Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев..Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе)..Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны),повороты ,круговые движения..Поднимание головы в положении «лежа на животе».Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)..Повороты туловища вправо (влево)..Круговые движения прямыми руками вперед (назад).Наклоны туловища в сочетании с поворотами.. Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой .Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения .Приседание Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).

**Ходьба и бег** Ходьба с высоким подниманием колен..Ходьба по доске, лежащей на полу..Ходьба по гимнастической скамейке..Ходьба с удержанием рук за спиной(на поясе,на голове,в стороны).Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе .Ходьба в умеренном (медленном, быстром)темпе..Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения..Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

**Прыжки** Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую)..Прыжки на двух ногах на месте(с поворотами,с движениямирук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). .Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево))..Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед..Прыжки в длину с места,

**Ползание, лазание, перелезания** Ползание на животе,начетвереньках. .Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату

**Броски,ловля, передачи мяча**Передачапредметов в шеренге (по кругу, в колонне)..Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).Ловля среднего (маленького) мяча одной(двумя) руками..Сбивание предметов большим(малым) мячом.

**Баскетбол**Узнавание баскетбольного мяча. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя рукам

**Футбол**Узнавание футбольного мяча..Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём).Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками.

**Лыжная подготовка** Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.Чистка лыж от снега..Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага .Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. .Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»)..Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

**3 класс**

**Построения и перестроения**Принятие исходного положения дляпостроения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни»..Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед..Повороты на месте в разные стороны.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения**Дыхательныеупражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). .Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движении Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).Наклоны туловища в сочетании с поворотам Стояние на коленях Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)

**Ходьба и бег** Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной(на поясе,на голове,в стороны).Ходьба в умеренном (медленном, быстром темпе..Ходьба с изменением темпа, направления движения.. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе .Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

**Прыжки**Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево))..Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед..Прыжки в длину с места, .

**Ползание, лазание, перелезания**Ползание на животе,начетвереньках. .Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево) Вис на рейке

**Броски** Передачапредметов в шеренге (по кругу, в колонне).Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).Ловля среднего (маленького) мяча одной

(двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим(малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

**Подвижные (адаптивные, коррекционные) игры.** Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений со звуковым мячом и на развитие навыка ориентировки в пространстве. на развитие мелкой моторики, на развитие различных физических качеств. развитие внимания, памяти. на развитие сохранных анализаторов. на развитие согласованности движений с элементами общеразвивающих упражнений на развитие согласованности движений с элементами корригирующих упражнений со звуковым мячом ориентировку в пространстве развитие физических качеств с предметами

**Лыжная подготовка** Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам.Чистка лыж от снега..Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага .Выполнение поворотов, стоя на лыжах. Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода. Выполнение бесшажного хода. .Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»)..Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

**4 класс**

**Построения и перестроения** Принятие исходного положения дляпостроения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».

.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. .Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед..Повороты на месте в разные стороны..Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения** .Дыхательныеупражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)..Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев..Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке..Круговые движения кистью.

Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). 7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»..Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).. Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения..Поднимание головы в положении «лежа на животе».. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)..Повороты туловища вправо (влево)..Круговые движения прямыми руками вперед (назад)..Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседани Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)

**Ходьба и бег** Ходьба с высоким подниманием колен..Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной(на поясе,на голове,в стороны).Ходьба в умеренном (медленном, быстром)темпе..Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

**Прыжки**Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево))..Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед..Прыжки в длину с места, .

**Ползание, лазание, перелезания**Ползание на животе,начетвереньках. .Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево) Вис на рейке

**Броски** Передачапредметов в шеренге (по кругу, в колонне).Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).Ловля среднего (маленького) мяча одной

(двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим(малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

**Баскетбол**

Узнавание баскетбольного мяча..Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола..Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола..Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой..Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками

**Волейбол.** Узнавание волейбольного мяча.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).

**Футбол** Узнавание футбольного мяча..Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём).Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками..Ведение мяча..Выполнение передачи мяча партнёру.

**Лыжная подготовка** Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).Транспортировка лыжного инвентаря..Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега..Стояние на параллельно лежащих лыжах..Выполнение ступающего шага..Выполнение поворотов, стоя на лыжах..Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода Выполнение бесшажного хода. .Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

**4 класс**

**Построения и перестроения** Принятие исходного положения дляпостроения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни».

.Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. .Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед..Повороты на месте в разные стороны..Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения** .Дыхательныеупражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)..Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев..Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке..Круговые движения кистью.

Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе). 7.Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»..Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз).. Движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения..Поднимание головы в положении «лежа на животе».. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад)..Повороты туловища вправо (влево)..Круговые движения прямыми руками вперед (назад)..Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседани Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)

**Ходьба и бег** Ходьба с высоким подниманием колен..Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба с удержанием рук за спиной(на поясе,на голове,в стороны).Ходьба в умеренном (медленном, быстром)темпе..Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).

**Прыжки**Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево))..Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед..Прыжки в длину с места, .

**Ползание, лазание, перелезания**Ползание на животе,начетвереньках. .Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево) Вис на рейке

**Броски** Передачапредметов в шеренге (по кругу, в колонне).Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).Ловля среднего (маленького) мяча одной

(двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим(малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).

**Баскетбол**Узнавание баскетбольного мяча..Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола..Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола..Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой..Ведение баскетбольного мяча по прямой. Броски мяча в кольцо двумя руками

**Волейбол.** Узнавание волейбольного мяча.Подача волейбольного мяча (сверху, снизу).Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).

**Футбол** Узнавание футбольного мяча..Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём).Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой, руками..Ведение мяча..Выполнение передачи мяча партнёру.

**Лыжная подготовка** Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).Транспортировка лыжного инвентаря..Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега..Стояние на параллельно лежащих лыжах..Выполнение ступающего шага..Выполнение поворотов, стоя на лыжах..Выполнение скользящего шага Выполнение попеременного двушажного хода Выполнение бесшажного хода. .Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полу ёлочкой», «елочкой»).Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полу плугом», «плугом», падением).

# **Критерии оценивания обучающихся**

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции»
(вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу»,
«выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет
действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»;

«узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

При оценивании успеваемости по физической (адаптивной) культуре учитываются:

- индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача:

- уровень физического и психического развития, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является

выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;

- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;

- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;

- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество

выполнения;

- как относится к урокам;

- каков его внешний вид;

- соблюдает ли дисциплину.

# **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**

рельефно-графическое пособие «Азбука движения»;

**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**  |
| **Ходьба и бег** |
|  | 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. |
|  | 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». | Осваивание понятия «правильная осанка».Освоение медленного бега с ориентировкой на звуковой сигнал. |
|  | Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. | Упражнения в ходьбе по рельефным маршрутам, нанесенным на полу с ориентировкой на тактильные ощущения. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Бег на месте. | Освоение техники бега на месте. |
|  | **Прыжки** |  |
|  | ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте. Подвижная игра на развитие мелкой моторики. | Освоение прыжков на двух ногах на месте. |
|  | ОРУ. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по звуковому сигналу | Освоение прыжков на двух ногах с продвижением вперёд по звуковому сигналу |
|  | Дыхательные упражнения. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.  | Освоение приема выполнения правильного захвата мяча. |
|  | **Метания** |  |
|  | 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** |  |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  |  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. |
|  | Подвижные игры на развитие внимания, памяти. Хороводные игры. | Упражнения в применении правил в процессе участия детей в различных играх.  |
|  | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.  | Участие в играх на развитие сохранных анализаторов;Игры с соблюдением правил.  |
|  | Подвижные игры на развитие согласованности движений с элементами общеразвивающих упражнений.  | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении.  |
|  | Подвижные игры на развитие согласованности движений с элементами корригирующих упражнений. | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | Подвижные игры с предметами. | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | Подвижные игры на внимание. | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | Подвижные игры на ориентировку в пространстве | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | Подвижные игры на развитие физических качеств | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | Подвижные игры с предметами | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** |  |
|  | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижные игры на внимание. | Повторение правил техники безопасности.Упражнения в выполнении строевых построений. |
|  | Построение в колонну по одному, равнение в затылок.  | Выполнение группировки, лежа на спине, в упоре на коленях. |
|   | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов. | Подвижные игры, используя сохранные анализаторы. |
|  | Построение в одну шеренгу, взявшись за руки.  | Группировка, лежа на спине, в упоре, стоя на коленях с ориентировкой на тактильные ощущения. |
|  | Равнение по разметке.  | Освоение перекатов в положении лежа в разные стороны с ориентировкой на звуковой сигнал. |
|  | Подвижные игры на развитие пространственно- временной ориентировки и согласованности движений. | Подвижные игры на развитие пространственно- временной ориентировки и согласованности движений. |
|  | Размыкание на вытянутые руки по инструкции учителя. ОРУ.  | Освоение приема размыкания на вытянутые руки с ориентировкой на тактильные ощущения. |
|  | Повороты по осязательным ориентирам.  | Освоение приемов поворота по ориентирам. |
|  | Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений средней интенсивности. | Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений средней интенсивности. |
|  | Техника выполнения перекатов в положении лежа в разные стороны. Подвижные игры на внимание. | Выполнение перекатов в положении лежа в разные стороны. |
|  | 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. |
|  | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений.  | Подвижные игры с соблюдением правил. |
|  | Стойка на носках (3-4 сек). Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. | Освоение способа передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. |
|  | Стойка на носках (3-4 сек). Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. | Освоение техники лазания по гимнастической стенке, не пропуская реек. |
|  | Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений.  | Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | Упражнения на развитие гибкости | Освоение техники упражнений на развитие гибкости |
|  | Упражнения на развитие гибкости лёжа | Освоение техники упражнений на развитие гибкости лёжа |
|  |  Упражнения на фитбольных мячах | Освоение техники упражнений на фитбольных мячах |
|  | Упражнения на тренажёрах:  | Повторение названий тренажеров; Упражнения в правильном использовании тренажеров. |
|  | Подвижные игры с предметами и без предметов на материале гимнастики | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | Подвижные игры без предметов на материале гимнастики | Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. |
|  | **Лыжная подготовка** |  |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | Передвижение на лыжах поучебной лыжне. | Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне до 0,5км. |
|  | 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. |
|  | Техника ступающего шага | Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. |
|  | Техника ступающего шага с лыжными палками | Тренируют равновесие, осваивая технику ступающего шага без палок. |
|  | Техника скользящего шага без палок. | Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику ступающего шага без палок. |
|  | Техника скользящего шага с палками. | Повторяют передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага с палками. |
|  | Передвижение по учебному кругу скользящим шагом  | Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу до 500м. |
|  | Спуски с пологого склона | Осваивают спуска с пологого склона |
|  | 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** |
|  | 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. |
|  | 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». |
|  | Подвижные игры на развитие сохранных анализаторов.  | Освоение техники преодоления препятствия «горка». |
|  | 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. |
|  | Сочетание движений ног, туловища с разноименными движениями рук с ориентировкой на звуковой сигнал и по памяти. Дыхательные упражнения. | Освоение техники пролезания в инвентарь «цилиндр». |
|  | Подвижные игры на развитие пространственно-временной ориентировки и согласованности движений.  | Коррекционные подвижные игры с использованием сохранных анализаторов. |
|  | 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. |
|  | ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). | Освоение техники попадания мячом в цилиндр. |
|  | Подвижные игры на развитие моторики, на развитие различных физических качеств.  | Упражнения на ориентировку в пространстве и развитие физических качеств в процессе подвижной игры.  |
|  | Комплекс корригирующих упражнений. Упражнения для формирования правильной осанки. Профилактика и коррекция плоскостопия (упражнения на развитие и укрепление мышц стопы). | Освоение техники прохождения «полосы препятствий». |
|  | 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. |
|  | Подвижные игры с элементами обще развивающих упражнений. | Подвижные игры со звуковым мячом с использованием элементов ОРУ. |
|  | 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. |
|  | 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.  |
|  | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | Подвижные игры с использованием сохранных анализаторов. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | Подвижные игры на развитие внимания, памяти, точности движений. | Подвижные игры с использованием хороводов. |
|  | 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». |
|  | 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.  |
|  | Подвижные игры с предметами и без предметов, хороводные игры. | Участие в подвижных играх с использованием предметов.  |
|  | **Ходьба, бег** |   |
|  | 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.  |
|  | 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 |
|  | **Прыжки** |  |
|  | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). | Выполнение ОРУ.Выполнение прыжков в длину с места. |
|  | 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. |
|  | **Метание** |  |
|  | 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. |
|  | **Ходьба, бег** |  |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | 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 |
|  | **Ходьба, бег,прыжки,метания** |  |  |
|  | 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. |
|  | Способы ходьбы бега. Игры на развитие быстроты. | 1 | Изучают и осваивают разные способы ходьбы и бега (в колонне, врассыпную). Разучивают игру на развитие скоростных качеств. |
|  |  Виды ходьбы и бега. | 1 | Осваивают способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе).  |
|  | Ходьба в чередовании с бегом | 1 | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу с бегом |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжки на одной ноге | 1 | Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений.. Осваивают технику прыжка в длину с места . |
|  | Прыжок в длину с места | 1 | Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают прыжковые упражнения в подвижной игре. Выполняют прыжок в длину с места на максимальный результат. |
|  | Прыжки по полоскам  | 1 | Осваивают прыжки по полоскам |
|  | Броски мяча | 1 | Осваивают технику броска большого мяча |
|  | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания малого мяча на дальность. |
|  | Метание мешочка на дальность. | 1 | Повторяют комплекс упражнений со скакалкой. Осваивают технику метания мешочка на дальность на дальность. |
|  | Броски набивного мяча.  | 1 | Осваивают технику броска набивного мяча. Развивают координацию движений и меткость в подвижной игре с метанием. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Подвижные (адаптивные) игры** |
|  | 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. |
|  | Игры с элементами футбола. | 1 | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Играют в игру с элементами футбола с озвученным мячом. |
|  |  Узнавание баскетбольного мяча.. Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола.. | 1 | Осваивают технику ловли баскетбольного мяча с помощью словесной инструкции |
|  | Передача баскетбольного мяча без отскока от пола. с отскоком от пола. | 1 | Осваивают технику передачи баскетбольного мяча с помощью словесной инструкции |
|  | Волейбол Броски волейбольного мяча  | 1 | Осваивают технику броска волейбольного мяча с помощью словесной инструкции |
|  | Футбол Удар по неподвижному мячу | 1 | Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу на звуковой сигнал. |
|  | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** |  |  |
|  | Правила безопасного поведения 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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | 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. |
|  | Лазание по гимнастической стенке. | 2 | Повторяют комплекс УГГ. Осваивают лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Тренируют ловкость в подвижных играх с лазанием и перелезанием. |
|  | Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. | 2 | Закрепляют комплекс УГГ. Разучивают упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Тренируют ловкость в играх с перелезанием, подлезанием. |
|  | Упражнения на развитие равновесия на полу. | 2 | Разучивают комплекс упражнений с гимнастической палкой. Осваивают упражнения в равновесии на полу. Разучивают игры-перебежки. |
|  | 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.) |
|  | 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. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  | Упражнения на гибкость | 1 | Разучивают комплекс упражнений на гибкость  |
|  | Упражнения с обручем | 1 | Повторяют комплекс упражнений с обручем.  |
|  | Упражнения с обручем | 1 | Закрепляют комплекс упражнений с обручем.  |
|  | 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. |
|  | Упражнения для формирования осанки. | 1 | Закрепляют общеразвивающие упражнения и игры под музыку. Осваивают игры и упражнения для формирования правильной осанки. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** |  |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | Передвижение на лыжах по учебной лыжне до 0,5 км. | 2 | Разучивают и выполняют имитационные упражнения лыжника. Самостоятельно передвигаются по лыжне  |
|  | Повороты переступанием на месте | 2 | Закрепляют навыки надевания и снимания ботинок и лыж. Осваивают повороты переступанием на месте, передвижение по учебному кругу |
|  | Техника ступающего шага без палок | 2 | Повторяют повороты переступанием на месте в правую и левую сторону. Тренируют равновесие, осваивая технику ступающего шага без палок. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Техника ступающего шага с лыжными палками | 2 | Разучивают передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику ступающего шага с палками. |
|  | Техника скользящегошага без палок. | 2 | Повторяют передвижение на лыжах приставным шагом в правую и левую сторону. Осваивают технику скользящего шага без палок. |
|  | Техника скользящего шага с палками. | 2 | Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу  |
|  | Передвижение по учебному кругу скользящим шагом  | 2 | Осваивают технику скользящего шага с палками. Тренируют выносливость передвигаясь самостоятельно по учебному кругу  |
|  | 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** |
|  | 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). |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | 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. |
|  | Игры упражнения на ориентирование в пространстве. | 2 | Выполняют упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко |
|  | Русские народные игры. | 2 | Разучивают и запоминают русские народные игры: «Ручеек», «Салки»,«Гори-гори ясно». |
|  | Игры упражнения под музыку. | 2 | Осваивают игры под музыку, упражнения с гимнастическими лентами. |
|  | Подвижные игры с метанием. | 2 | Разучивают комплекс упражнений в парах. Тренируют точность, ловкость, в играх с метанием. |
|  | Игры с использованием различных предметов. | 2 | Разучивают комплекс УГГ. Играют в игры с использованием: обручей, кеглей, мячей, кубиков, скакалки, палки и т. д. |
|  | Упражнения на фитболе | 2 | Учатся технике упражнений на фитболе |
|  | Игры с элементами футбола. | 1 | Осваивают удары по неподвижному и катящемуся мячу на звуковой сигнал. Играют в игры с элементами футбола. |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |
|  | 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. |
|  | Виды ходьбы и бега. | 1 | Повторяют разные способы ходьбы и бега (в колонне, врассыпную).  |
|  | Положение высокого старта.  | 1 | Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта.  |
|  | Техника низкого старта. Бег 15м с низкого старта с ускорением |  | Повторяют способы ходьбы и бега (в медленном, среднем и быстром темпе); положение высокого старта.  |
|  | Бег на короткие дистанции. 30м с высокого старта  | 1 | Разучивают комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег 30м на максимальный результат. |
|  | Метание набивного мяча на дальность  | 1 | Закрепляют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча |
|  | Прыжок в длину с места  | 1 | Повторяют комплекс общеразвивающих упражнений. Повторяют технику прыжка в длину с места. Выполняют прыжок в длину с места на максимальный результат. |
|  | Метание малого мяча в цель  | 1 | Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют метание мяча в цель. |
|  | Прыжки по полоскам. | 1 | Осваивают комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют прыжки по полоскам |
|  | Подвижные игры с элементами бега. | 1 | Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Взаимодействуют в командах в играх соревновательного характера. |
|  | Метание мешочка на дальность | 1 | Разучивают комплекс упражнений. Выполняют метание мешочка на дальность |
|  | Метание малого мяча в цель  | 1 | Разучивают комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют метание малого мяча в цель. |
|  | 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. |
|  | Подвижные игры с элементами бега. | 1 | Закрепляют комплекс упражнений со скакалкой. Взаимодействуют в командах в играх соревновательного характера. |

**Тематическое планирование-4-5 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Разделы** | **Виды деятельности** |
|  | **Ходьба, бег, прыжки, броски, метания** |  |
|  | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о начале ходьбы и бега с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров | Учащиеся знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках .Упражняются в ходьбе змейкой по ориентирам на звуковой сигнал.Освоение понятия «правильная осанка».Освоение медленного бега с ориентировкой на звуковой сигнал.Использование сохранных анализаторов в процессе игры.Учащиеся знакомятся с правилами перестроения в круг. Освоение передвижения парами, взявшись за руки с ориентировкой на осязательные ориентирыХодьба с сохранением правильной осанки, на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с ориентировкой на осязательные ориентиры.Учащиеся знакомятся с правилами подвижных игр со звуковым мячом.Игра со звуковым мячом, соблюдая правила.Освоение техники бега на месте.Освоение основных положений и движений рук, ног, туловища, головы, выполняемых на месте и в движении с ориентировкой на звуковой сигнал. Освоение правил игр на развитие пространственной ориентировки и согласованности движений; практическое соблюдение правил в процессе игры.Упражнения в ходьбе по рельефным маршрутам, нанесенным на полу с ориентировкой на тактильные ощущения.Освоение приема выполнения правильного захвата мяча. Освоение правил игр на развитие мелкой моторики и различных физических качеств.Освоение приемов выполнения бросков и ловли мяча. Освоение приемов метания малого мяча с места правой и левой рукой.Освоение приемов метания малого мяча с ориентировкой на звуковой сигнал.Освоение прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед по разметкам и с ориентировкой на звуковой сигнал.Освоение прыжков в длину с места с ориентировку на тактильные ощущения.Освоение прыжков на двух ногах, продвигаясь вперед по разметкам и с ориентировкой на звуковой сигнал.Освоение прыжков в длину с места с ориентировку на тактильные ощущения.Освоение правил подвижных игр и упражнения в их практическом соблюдении. Освоение прыжков в длину с места на звуковой сигнал.Упражнения в правильном выполнении прыжков в длину с места с ориентировкой на звуковой сигнал и тактильные ощущения.  |
|  | Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплекс УГГ с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Ходьба с различными положениями рук с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Ходьба в разных направлениях с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Прыжки в длину с места с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Броски мешочка, набивного мяча с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Метание разных предметов с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Метание мяча на дальность с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Упражнения на осанку с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча друг другу с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | ОРУ. Удары мяча о пол с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | ОРУ Катание мячей в парах с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | ОРУ. Катание мячей в парах с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Строевые упражнения: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: "Равняйсь!" "Смирно!" "Вольно!" "На месте шагом марш!" "Шагом марш!" Катание мячей в парах с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Ходьба в колонне двигаясь за учителем с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Расчет по порядку с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Перестроение из колонны по одному в колону по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Ходьба с высоким поднимание бедра, в полу приседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра. с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета) с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Медленный бег Метание мешочка с места, на дальность с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Метание малого мяча с места, на дальность, в цель с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |  |
|  | Прыжки на одной и двух ногах на месте с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Прыжки по полоскам с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из-за головы с места с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | **Общеразвивающие, корригирующие упражнения, игры**  |  |
|  | Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии. Правила поведения на уроках гимнастики. | Практическое выполнение основных движений рук, ног, головы и туловища, а также выполнение сопряженных движений.Практическое выполнение основных движений рук, ног, головы и туловища, а также выполнение сопряженных движений.Правильное использование инвентаря: знать: название и уметь правильно им пользоваться.Освоение техники пролезания в обручКоррекционные подвижные игры с использованием сохранных анализаторов.Практическое выполнение основных движений рук, ног, головы и туловища, а также выполнение сопряженных движений.Знакомство с полосой препятствий.Освоение техники попадания мячом в обручУпражнения на ориентировку в пространстве и развитие физических качеств в процессе подвижной игры. Освоение техники прохождения «полосы препятствий».Выполнение ОРУ.Выполнение гимнастических упражнений с соблюдением правил безопасности.Подвижные игры со звуковым мячом с использованием элементов ОРУ.Освоение дыхательных упражнений; выполнение упражнений на коррекцию моторики.Освоение упражнений с большим мячом.Выполнение ОРУ. упражнений на коррекцию равновесия и развитие мышц спины. Подвижные игры с использованием сохранных анализаторов.Освоение упражнений на лазанье по гимнастической скамейке.Упражнения в ходьбе по гимнастической скамейке со страховкой учителя.Упражнения на построение в колонну.Подвижные игры с использованием хороводов.Повторение: упражнения в лазании по гимнастической стенке разными способами.Освоение построений «в круг».Выполнение ОР.Освоение прыжков в длину с попаданием в ориентир со звуковым сигналом. Участие в подвижных играх с использованием предметов. Выполнение ОРУ без предметов.Выполнение прыжков в длину. Участие в подвижных играх по теме урока. |
|  |  Закаливание. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Упражнения для формирования правильной осанки с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений. предметами с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Комплекс обще корригирующих упражнений с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Группировка с помощью словесного пояснения педагога и осязательных ориентиров |
|  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 гр.) одноименным и разноименным способами (усилия только руками или только ногами) с помощью педагога |
|  | Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами с помощью педагога |
|  | Вис на гимнастической стенке с помощью педагога |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору) с помощью педагога |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук с помощью учителя |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с помощью учителя |
|  | Ходьба по гимнастической с перешагиванием через предметы приставными шагами с помощью учителя |
|  | Строевые упражнения на лыжах с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Строевые упражнения на лыжах с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Упражнения для согласованности движений руки ног с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Упражнения для согласованности движений руки ног с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Упражнения для согласованности движений руки ног с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | **Лыжная подготовка** |  |
|  | Передвижение на лыжах Строевые упражнения на лыжах с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога | Строятся с опорой на осязательные ориентиры с направляющей помощью педагога;- соблюдают правила техники безопасности;- передвигаются по углубленной лыжне;- выполняют упражнения с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;- передвигаются с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);- ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением;- передвигаются на лыжах со страховкой, помощью и сопровождением;- выполняют простые упражнения для межполушарного взаимодействия;- переключаются с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; *-* удерживают правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;- выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). |
|  | Передвижения на лыжах с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Передвижения на лыжах с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Повороты на лыжах с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Повороты на лыжах с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Метание снежков с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Метание снежков с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Метание снежков с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Передвижение в слабом темпе с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Передвижение в слабом темпе с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Передвижение в слабом темпе с использованием осязательных ориентиров с направляющей помощью педагога |
|  | Спуски с помощью педагога и словесным пояснением  |
|  | Спуски с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Спуски с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Подъёмы с помощью педагога и словесным пояснением  |
|  | Подъёмыс помощью педагога и словесным пояснением  |
|  | Подъёмы с помощью педагога и словесным пояснением  |
|  | Переноска 8 - 10 гимнастических палок с помощью педагога и словесным пояснением | Выполняют упражнения на дыхание, на расслабление мышц, укрепление мышц с помощью педагога и словесного пояснения |
|  | Упражнения на дыхание с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Упражнение на расслабление мышц. с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Упражнения на укрепления мышц туловища с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | **Бег, прыжки, метания, броски, игры** |  |
|  | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Комплекс УГГ с помощью педагога и словесным пояснением | Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, рисунки):знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. |
|  | Ходьба с изменением скорости. Бег на месте с высоким подниманием бедра педагога и словесным пояснением с помощью |
|  | Медленный бег. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Медленный бег. Прыжки на одной ноге: на месте, с продвижением вперед, в стороны с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Прыжки в глубину с высоты 10-40 см с мягким приземлением с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Прыжки в глубину с высоты 10-40 см с мягким приземлением с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Прыжки на одной и двух ногах, прыжки в длину с места с помощью педагога и словесным пояснением. |
|  | Прыжки в длину с места. с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Метание большого мяча в цель двумя руками с места в стену с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Метание большого мяча двумя руками с места в стену с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Броски набивного мяча (1кг) сидя, двумя руками из-за головы с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Броски набивного мяча (1кг) сидя, двумя руками из-за головы с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену (обучение). с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Быстрый бег на скорость с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Быстрый бег на скорость с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Чередования ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20м-ходьба, 20М бег) с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Чередования ходьбы и бега на расстояние до 40 м (20м-ходьба, 20М бег) с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Прыжки в длину с места с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Бег 30 м с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Прыжки в длину с места с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Приседания с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Прыжки по полоскам , прыжки в длину с места с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Броски набивного мяча с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Оздоровительная ходьба с бегом с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Оздоровительная ходьба с бегом с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Оздоровительная ходьба с бегом с помощью педагога и словесным пояснением |
|  | Подвижные игры с помощью педагога и словесным пояснением |