**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
 **Департамент образования Вологодской области**

**‌****Управление образования Вожегодского муниципального округа**

**МБОУ "Вожегодская средняя школа"**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**(вариант 7.2.)**

Разработчик программы: Т.В.Мауринова

п.Вожега

2023



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Стр. |
| I. | Целевой раздел | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи реализации программы | 5 |
| 1.3 | Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития | 9 |
| II. | Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования | 10 |
| 2.1 | Место учебного предмета в учебном плане | 10 |
| 2.2 | Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста | 11 |
| 2.3 | Планируемые результаты освоения программы | 13 |
| 2.4 | Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования | 29 |
| 2.5 | Тематическое планирование | 58 |
| 2.6 | Критерии и нормы оценки знаний обучающихся | 60 |
| 2.7 | Материально-техническое обеспечение | 61 |

1. **Целевой раздел**
	1. **Пояснительная записка**

Рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

* 1. **Цель и задачи реализации программы**

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

 Воспитывающее значение рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

**Цель**реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

**Общие задачи**физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

* укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* развитие двигательной активности обучающихся;
* достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
* обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
* формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
* формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
* приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
* воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
* развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

* коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
* коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
* развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
* профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
* коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
* коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
* воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
* развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
* преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
* обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
* профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

* программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* использование специальных методов, приёмов и средств обучения;
* информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
* вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
* комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
* включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.
	1. **Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития**

**Удовлетворение особых образовательных потребностей** обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

• включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

• создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

• организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

• дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

• формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

1. **Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – программа).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

* 1. **Место учебного предмета** **в учебном плане**

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

 Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа).

* 1. **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2,** уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обусловливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

* 1. **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты**

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

* соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
* старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
* подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
* адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
* бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

* выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
* вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

* попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
* стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
* ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
* различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

* осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
* осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
* осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
* разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
* способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
* возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

* умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

* возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
* возможности контролировать импульсивные желания;
* корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
* умении проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

* умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
* проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

**Метапредметные результаты**

 Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

* понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
* попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
* умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

* способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
* способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

* овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
* овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
* овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
* овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
* овладении умением адекватно воспринимать критику.

**Предметные результаты**

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок**  | **Разделы**  | **Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся**  |
|  |  |  | **Вариант 7.2** | **Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)** |
|  |  | **Предметные примерные планируемые результаты** |
| **Знания об адаптивной физической культуре**  | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека** | - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;- называет основы личной гигиены;- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;- называет основы личной гигиены;- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,уроков АФК,подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;- называет основы личной гигиены;- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. |
|  | **Способы физкультурной деятельности** **Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.**  | - участвует в оставлении режима дня;- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитием и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). | - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитияосновных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);- соблюдает правила игры. | - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитияосновных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);- соблюдает правила игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  |  **Организующие команды и приемы**    | - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;- выполняет серию действий;- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега. | - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;- выполняет простые перестроения в шеренге;- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;- знает простые пространственные термины. | - Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;- удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;- знает простые пространственные термины;- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
|  | **Акробатические упражнения****Акробатические комбинации**  | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);- проговаривает порядок действий;- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;- выполняет на память серию из 3-х упражнений;- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога. |  |  |
|  | **Упражнения на низкой гимнастической перекладине** **Гимнастическая комбинация****Гимнастические упражнения прикладного характера** **Общеразвивающие упражнения**       | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- выполняет на память серию из 3-5 упражнений. | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;- умеет работать с тренажерами;*-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | - 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** | ХодьбаБеговые упражнения Прыжковые упражнения Броски МетаниеРазвитие скоростных способностейРазвитие выносливости | - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;- строится в шеренгу самостоятельно;- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);*-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;*-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;*-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. |
|  | Общеразвивающие упражненияРазвитие координацииРазвитие скоростных способностей Развитие выносливостиРазвитие силовых способностей | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);- знает назначение спортивного инвентаря;- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;- знает назначение спортивного инвентаря;- умеет работать с тренажерами;*-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | - 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;- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания);- включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений;- выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощьюподбирает 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 | - Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо -двигательной координации; -выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;- знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его;- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);- воспроизводит имитационные движения;- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. | - 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.);- воспроизводит имитационные движения;- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога; - работает с системой поощрений;- знает назначение спортивного инвентаря;- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |
| **Лыжная подготовка**  | Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражненияРазвитие координации движений Развитие выносливости | - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;- строится самостоятельно;- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;- выполняет упражнения по памяти;- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);- включается в соревновательную деятельность. | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;- строится самостоятельно;- соблюдает технику безопасности;- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);- включается в соревновательную деятельность. | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;- строится самостоятельно;- соблюдает технику безопасности;- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). |
|  |  |  |  |  |
| **Коррекционно-развивающие упражнения** | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,выполняемые на местеУпражнения на дыханиеУпражнения на коррекцию и формирование правильной осанкиУпражнения на коррекцию и профилактику плоскостопияУпражнения на развитие общей и мелкой моторикиУпражнения на развитие точности и координациидвиженийУпражнения на развитие двигательных умений и навыков | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;- выполняет на память серию из 3-х упражнений;- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном). | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;- выполняет на память серию из 3-х упражнений;- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном). | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль; -выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;- включается в игровую деятельность;- реагирует на поощрения за выполнение упражнений; -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. |

**2.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание программы** | **Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся** |
|  |  |  | **Вариант 7.1** | **Вариант 7.2** | **Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)** |
|  |  |  | **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР** |
| **Знания об адаптивной физической культуре**  | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека****Из истории физической культуры** **Физические упражнения****Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей** | Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитиемосновных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.  | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- слушают рассказ педагога;- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;- слушают рассказ педагога;- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- слушают рассказ педагога;- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. |
|  | **Способы физкультурной деятельности** **Самостоятельные занятия** **Самостоятельные игры и развлечения** | **Вариант 7.2** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитияосновных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).**Вариант 7.2** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. | -Участвуют в составлении режима дня;- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - организовывают и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). | - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитияосновных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);- играют с соблюдением правил. | - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развитияосновных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);- играют с соблюдением правил.  |
| **Гимнастика с элементами акробатики**  | Организующие команды и приемы    | **Вариант 7.2** Простейшие виды построений.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем. | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.*Этап закрепления:*- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя».*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку. | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку. | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку. |
|  | Акробатические упражнения Акробатические комбинации  | .  | *Этап знакомства с упражнением:* - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.*Этап закрепления:*- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.).*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития статической координации движения;- игра – имитация движений животных;- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). |  |  |
|  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения Развитие гибкости Развитие координациИФормирование осанки Развитие силовых способностей | **Вариант 7.2** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организациейтехники безопасности).**Вариант 7.2** Ходьба, бег,метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.**Вариант 7.2** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами(гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).**Вариант 7.2** Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальныекомплексы по развитию гибкости.**Вариант 7.2** Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.**Вариант 7.2** Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.**Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:** подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.). | *Этап знакомства с упражнением:* - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;- наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;-составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;- выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием.*Этап закрепления*- выполняют упражнение с ярким инвентарем;-концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;- участвуют в подвижных играх с мячом.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);- выполняют упражнения в различном темпе. | *Этап знакомства с упражнением:* - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.*Этап закрепления:*- выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).*Дополнительная коррекционная работа:**-* проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- выполняют упражнения в различном темпе;- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;- изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога.*Этап закрепления:*- игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование системы игровых, сенсорных поощрений;- выполнение упражнений под музыку.*Дополнительная коррекционная работа:*- упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);- упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);- выполняют упражнения в различном темпе;- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| **Легкая атлетика** | ХодьбаБеговые упражнения     Прыжковые упражненияБроскиМетаниеРазвитие быстротыРазвитие выносливости | **Вариант 7.2** Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне поодному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.Ходьба в чередовании с бегом.**Вариант 7.2** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменениемнаправления движения, из разных исходных положений; челночный бег;высокий старт с последующим ускорением.**Вариант 7.2** На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. **Вариант 7.2** Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.**Вариант 7.2** Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.. | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности).*Дополнительная коррекционная работа* - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). | *Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;- выполнение упражнения в соответствии со схемой.*Этап закрепления:*- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. *Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. | *Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;- выполнение упражнения в соответствии со схемой с контролем своего состояния.*Этап закрепления:*- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения. *Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия |
|  | Общеразвивающие упражненияРазвитие координацииРазвитие скоростных способностейРазвитие выносливостиРазвитие силовых способностей | **Вариант 7.2** Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногахпоочерёдно.**Вариант 7.2** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.**Вариант 7.2** Повторное выполнение многоскоков;повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разныхисходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных наразной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями.*Этап закрепления:*- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);- игровая деятельность.*Дополнительная коррекционная работа:*-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). | *Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.*Этап закрепления:*- выполнение -----упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;- игра.*Дополнительная коррекционная работа:**-* выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. | *Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения:-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.*Этап закрепления:*- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения- игра с подключением кнтроля своего состояния.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполнение упражнений для развития переключаемости движений;*-* выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграциИ |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатикиНа материале легкой атлетикиНа материале лыжной подготовки На материале спортивных игр  | **Вариант 7.2** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.**Вариант 7.2** Прыжки, бег, метания и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту.**Вариант 7.2** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.Футбол. **Вариант 7.2** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.Баскетбол**Вариант 7.2** Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.Пионербол**Вариант 7.2** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).Волейбол**Вариант 7.2** Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.**Вариант 7.2** Подвижные игры разных народов.**Вариант 7.2** Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, гдезвонили», «Собери урожай».Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору»,«Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»;«Прыжки по кочкам».Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот иловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч». | *Этап знакомства с упражнением:* *-* просмотр видео с правильным выполнением упражнения;- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;- выполнение упражнения совместно с педагогом.*Этап закрепления:*- принимают участие в соревнованиях.*Дополнительная коррекционная работа:*-выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия. | *Этап знакомства с упражнением:* - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.*Этап закрепления:*- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);- игра.*Дополнительная коррекционная работа:*- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала). | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения;- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога;-одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.*Этап закрепления:*- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом, с подключением контроля своего состояния;- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.);-использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;- выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени;- игра. *Дополнительная коррекционная работа:*- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т.д). |
| **Лыжная подготовка**  | Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движенийРазвитие выносливости | **Вариант 7.2** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение**Вариант 7.2** Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.**Вариант 7.2**Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | *Этап знакомства с упражнением:* - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу);- выполнение упражнений по памяти;- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.*Этап закрепления:*- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);- участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие. | *Этап знакомства с упражнением:* - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;- выполнение упражнений по памяти;- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.*Этап закрепления:*- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);- принимают участие в соревнованиях.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. | *Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;–выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога.*Этап закрепления:*- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности), с подключением контроля состояния.*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. |
|  |  |  | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).*Дополнительная коррекционная работа:*- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;- выполняют дыхательных упражнений- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). | *Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.*Этап закрепления:*- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров.*Дополнительная коррекционная работа:**-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). | *Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров с подключением контроля своего состояния.*Дополнительная коррекционная работа:**-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). |
| **Коррекционно-развивающие упражнения** | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,выполняемые на местеУпражнения на дыханиеУпражнения на коррекцию и формирование осанкиУпражнения на коррекцию и профилактику плоскостопияУпражнения на развитие общей и мелкой моторикиУпражнения на развитие точности и координации движенийУпражнения на развитие двигательных умений и навыков | **Вариант 7.2** Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышцспины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами(перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо,влево).Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколькоповоротов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!»,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе:медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленномтемпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерномтемпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров свысокого старта на скорость.Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мячаправой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метаниемалого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием черезпредметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий вподлезании, перелезании и равновесии. | *Этап знакомства с упражнением:* - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.*Этап закрепления:*- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя. | *Этап знакомства с упражнением:* - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.*Этап закрепления:*- систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).*Дополнительная коррекционная работа**-* проговаривают сенсорные свойства инвентаря;- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;- выполняют упражнения для развития произвольного торможения. | *Этап знакомства с упражнением:* - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.*Этап закрепления:*- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;- выполняют упражнения с использованием системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.);-концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов;- меняют виды деятельности для концентрации внимания.*Дополнительная коррекционная работа**-* проговаривают сенсорные свойства инвентаря;- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;- выполняют упражнения для развития произвольного торможения. |

**Примерный тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения |
| **1** | **1 доп.**  | **2** | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) |
| **I. Знания об адаптивной физической культуре** |
| 1 | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. |  В процессе обучения |
| 2 | Из истории физической культуры. |  В процессе обучения |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие | В процессе обучения |
| **II. Способы физкультурной деятельности** |
| 4 | Самостоятельные занятия. |  В процессе обучения |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения. |  В процессе обучения |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения |
| **III. Физическое совершенствование** |
| 7  | Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 8 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| 9 | Лыжная подготовка | 22 | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 11 | Подвижные и спортивные игры | 33 | 33 | 30 | 30 | 30 |
|  |  | **99** | **99** | **102** | **102** | **102** |
|  | **Итого: 504 часа** |

**2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

**2.7. Материально–техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

​‌- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​ www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания​

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | **Лёгкая атлетика** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями  | 1 |
| 2 | Правила личной гигиены Ходьба: парами, по кругу парами; Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями. | 1 |
| 3 | Составлении режима дня; Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменениемнаправления движения, из разных исходных положений. Упражнения на дыхание«Подбеги к своему предмету»,  | 1 |
| 4 | Ходьба с сохранением правильной осанки.Ходьба в чередовании с бегом. Прыжковые упражнения. Развитие выносливости.«Прыжки по кочкам». | 1 |
| 5 | Прыжковые упражнения Броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.Игра «Ловишки» | 1 |
| 6 | Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 7 | Челночный бег. Броски Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия«День и ночь», | 1 |
| 8 | Беговые упражнения. Многоскоки. Упражнения на развитие общей и мелкой моторикиИгра « Два мороза» | 1 |
| 9 | Ходьба с сохранением правильной осанки.Ходьба в чередовании с бегом. Броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.«Пятнашки»; | 1 |
| 10 |  Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Броски алого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. «Кот и мыши»,Развитие силовых качеств. | 1 |
| 11 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями. Прыжки на скакалке. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 12 | Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии. | 1 |
| 13 | **Гимнастика с элементами акробатики** Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Ходьба, бег. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 14 | Строевые действия в шеренге и колонне. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.Игра « Утки и охотники» | 1 |
| 15 | История развития физической культуры и первых соревнований. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания | 1 |
| 16 | Упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). | 1 |
| 17 | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.Полоса препятствий из 5-6 заданий вподлезании»,, перелезании и равновесии. «У медведя во бору» | 1 |
| 18 | Выполнение заданий под заданный ритм, музыку. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 19 | Упражнения без предметов (для различных групп мышц) «Собери урожай». Разные виды ходьбы. | 1 |
| 20 | Упражнения для развития переключаемости движений; Упражнения без предметов (для различных групп мышц) Формирование осанки.Игра « Утки и охотники» | 1 |
| 21 | Упражнения для формирования пространственных представлений. Беговые упражнения с препятствиями.«Совушка» | 1 |
| 22 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине Упражнения для различных групп мышц с предметами ( мяч и обруч). | 1 |
| 23 | Упражнения с активизацией внимания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 24 | Упражнения для развития статической координации движения. Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 |
| 25 | Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Формирование осанки. | 1 |
| 26 | **Спортивные и подвижные игры**. Правила безопасного поведения на уроке во время спортивных игр. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Игровые задания с использованием строевых упражнений, «Кого назвали – тот и ловит»,  | 1 |
| 27 | Связь физической культуры с трудовой и военной. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Метание мячей и мешочков»; | 1 |
| 28 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. «Не урони мяч». | 1 |
| 29 | Игры с бегом и прыжками. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. «Сорви шишку»,  | 1 |
| 30 | Элементы футбола. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |
| 31 | Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча. «Мяч по кругу», Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |
| 32 | Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на развитие точности и координации движений.«У медведя во бору», | 1 |
| 33 | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, ловкость и координацию. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок»,  | 1 |
| 34 | Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. «Узнай, где звонили», | 1 |
| 35 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. | 1 |
| 36 | Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча. Упражнения на коррекцию и формирование осанки. | 1 |
| 37 | **Лыжная подготовка** Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |
| 38 | Передвижение на лыжах, повороты. Спуск с горы в основной стойке. | 1 |
| 39 | Передвижение на лыжах, повороты.  | 1 |
| 40 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. | 1 |
| 41 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | 1 |
| 42 | Спуск с горы в основной стойке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 1 |
| 43 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижение на дыжах в умеренном темпе. | 1 |
| 44 | Эстафеты в передвижении на лыжах.  | 1 |
| 45 | Подъем лесенкой, спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. | 1 |
| 46 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | 1 |
| 47 | Торможение лыжными палками. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 48 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |
| 49 | Спуск с горы в основной стойке. | 1 |
| 50 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |
| 51 | Подъем лесенкой спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах; торможение | 1 |
| 53 | Торможение лыжными палками. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 54 | Спуски подъёмы с горы в основной стойке. | 1 |
| 55 | Спуски подъёмы с горы в основной стойке | 1 |
| 56 | Спуск с горы в основной стойке и подъёмы на горку. | 1 |
| 57 | Эстафеты в передвижении на лыжах. | 1 |
| 58 | Торможение лыжными палками. | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |
| 60 | Спуск с горы в основной стойке. | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |
| 62 | **Гимнастика с элементами акробатики** Упражнения без предметов (для различных групп мышц).Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 63 | Измерение длины и массы тела. Прыжки со скакалкой. Беговые упражнения. | 1 |
| 64 | Строевые действия в шеренге и колонне. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. | 1 |
| 65 | Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Развитие координации.Упражнения с разными видами ходьбы. | 1 |
| 66 | Упражнения для развития переключаемости движений. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.Упражнения на коррекцию и формирование осанки. | 1 |
| 67 | Упражнения для формирования пространственных представлений. Полоса препятствий из 5-6 заданий вподлезании, перелезании . | 1 |
| 68 | Движения под заданный ритм, музыку. Преодоление полосы препятствий с элементами прыжков и ходьбы. | 1 |
| 69 | Упражнения с активизацией внимания. Развитие координации движения. Весёлые старты. | 1 |
| 70 | Упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). Прыжки на скакалке. Игры с мячом. | 1 |
| 71 | Строевые действия колонне. Преодоление полосы препятствий с элементами прыжков. Формирование осанки. Разучивание считалки. | 1 |
| 72 | Упражнения для развития статической координации движения. Задания по преодолению полосы препятствий. | 1 |
| 73 | **Подвижные и спортивные игры** Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игры народов родного края. | 1 |
| 74 | Упражнения на коррекцию и формирование осанки.Подвижные игры с мячами. | 1 |
| 75 |  «У медведя во бору», Упражнения на дыхание. Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°. | 1 |
| 76 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 77 | Упражнения на коррекцию и формирование осанки.Игры с бегом и прыжками. .«Сорви шишку». | 1 |
| 78 | Футбол. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 79 | Подвижные игры на материале футбола Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. | 1 |
| 80 | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); | 1 |
| 81 | Игровые задания с использованием строевых упражнений и координацию. Упражнения у гимнастической стенки.Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |
| 82 | Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; | 1 |
| 83 | Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 84 | Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре. Упражнения по профилактике плоскостопия. | 1 |
| 85 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).Игра « Пятнашки» | 1 |
| 86 | Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. | 1 |
| 87 | Подвижные игры на материале волейбола. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков | 1 |
| 88 | Подвижные игры разных народов. Упражнения на развитие точности и координации движений. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 89 | Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок».Упражнения у гимнастической стенки. | 1 |
| 90 | Упражнения на развитие точности и координации движений.Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°. Прыжки с места на дальность. | 1 |
| 91 | **Лёгкая атлетика** Ходьба с сохранением правильной осанки.Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды Ходьба в чередовании с бегом. | 1 |
| 92 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений. Игра с мячом в команде. | 1 |
| 93 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Упражнения на дыхание. | 1 |
| 94 | Челночный бег. Броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Игра « Волк в яме». | 1 |
| 95 | Беговые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге в движении. Игры на развитие внимания.  | 1 |
| 96 | Прыжковые упражнения. Прыжки с места на дальность.Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями.  | 1 |
| 97 | Броски алого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 98 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбегаРавномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойИнтенсивности. Любимые детские игры. | 1 |
| 99 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Бег на дистанцию до 400 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 100 | Равномерный 6-минутный бег. Упражнения на дыхание. Прыжки с разбега на дальность. | 1 |
| 101 | Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.Прыжки на скакалке. | 1 |
| 102 | Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание малого мяча на дальность. | 1 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема урока** | **Количество часов** |
| 1 | **Лёгкая атлетика** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями  | 1 |
| 2 | Правила личной гигиены Ходьба: парами, по кругу парами; Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями. | 1 |
| 3 | Составлении режима дня; Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменениемнаправления движения, из разных исходных положений. Упражнения на дыхание. Висы на руках у гимнастической стенки. | 1 |
| 4 | Ходьба с сохранением правильной осанки.Прыжковые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |
| 5 | Прыжковые упражнения Броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.Игра «Ловишки» | 1 |
| 6 | Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по два. Упражнения на дыхание. Ходьба по скамейке с выполнением упражнений. | 1 |
| 7 | Челночный бег. Броски Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.«День и ночь», | 1 |
| 8 | Беговые упражнения. Прыжки с места. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.Игра « Два мороза» | 1 |
| 9 | Ходьба с сохранением правильной осанки.Ходьба в чередовании с бегом. Броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.«Пятнашки». Развитие силовых качеств. | 1 |
| 10 |  Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Броски алого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. «Кот и мыши»,Развитие силовых качеств. | 1 |
| 11 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями. Прыжки на скакалке. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 12 | Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды. Полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии. | 1 |
| 13 | Гимнастика с элементами акробатики Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Ходьба, бег. Лазание по гимнастической стенке. | 1 |
| 14 | Строевые действия в шеренге и колонне. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.Игра « Утки и охотники» | 1 |
| 15 | История развития физической культуры и первых соревнований. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания | 1 |
| 16 | Упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). Ходьба по скамейке с выполнением задания. | 1 |
| 17 | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.Полоса препятствий из 5-6 заданий вподлезании»,, перелезании и равновесии. « Волк и козы» | 1 |
| 18 | Выполнение заданий под заданный ритм, музыку. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 19 | Упражнения без предметов (для различных групп мышц) «Собери урожай». Разные виды ходьбы. | 1 |
| 20 | Упражнения для развития переключаемости движений; Упражнения без предметов (для различных групп мышц) Формирование осанки.Игра « Утки и охотники» | 1 |
| 21 | Упражнения для формирования пространственных представлений. Беговые упражнения с препятствиями. Игра «Совушка» | 1 |
| 22 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Упражнения для различных групп мышц с предметами ( мяч и обруч). | 1 |
| 23 | Упражнения с активизацией внимания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 |
| 24 | Упражнения для развития статической координации движения. Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 |
| 25 | Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Формирование осанки. | 1 |
| 26 | **Спортивные и подвижные игры**. Правила безопасного поведения на уроке во время спортивных игр. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Игровые задания с использованием строевых упражнений, «Кого назвали – тот и ловит»,  | 1 |
| 27 | Связь физической культуры с трудовой и военной. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «Метание мячей и мешочков»; | 1 |
| 28 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. «Не урони мяч». | 1 |
| 29 | Игры с бегом и прыжками. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. «Сорви шишку»,  | 1 |
| 30 | Элементы футбола. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |
| 31 | Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча. «Мяч по кругу», Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. | 1 |
| 32 | Подвижные игры на материале футбола. Упражнения на развитие точности и координации движений.«У медведя во бору» | 1 |
| 33 | Игровые задания с использованием упражнений на внимание, ловкость и координацию. Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок»,  | 1 |
| 34 | Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. «Узнай, где звонили», | 1 |
| 35 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. | 1 |
| 36 | Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча. Упражнения на коррекцию и формирование осанки. | 1 |
| 37 | **Лыжная подготовка** Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |
| 38 | Передвижение на лыжах, повороты. Спуск с горы в основной стойке. | 1 |
| 39 | Передвижение на лыжах, повороты.  | 1 |
| 40 | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте).Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. | 1 |
| 41 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | 1 |
| 42 | Спуск с горы в основной стойке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | 1 |
| 43 | Повороты на лыжах способом переступания на месте. Передвижение на дыжах в умеренном темпе. | 1 |
| 44 | Эстафеты в передвижении на лыжах.  | 1 |
| 45 | Подъем лесенкой, спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию. | 1 |
| 46 | Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. | 1 |
| 47 | Торможение лыжными палками. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 48 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |
| 49 | Спуск с горы в основной стойке. | 1 |
| 50 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |
| 51 | Подъем лесенкой спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах | 1 |
| 52 | Передвижение на лыжах, торможение. | 1 |
| 53 | Торможение лыжными палками. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. | 1 |
| 54 | Спуски подъёмы с горы в основной стойке. | 1 |
| 55 | Спуски подъёмы с горы в основной стойке | 1 |
| 56 | Спуск с горы в основной стойке и подъёмы на горку. | 1 |
| 57 | Эстафеты в передвижении на лыжах. | 1 |
| 58 | Торможение лыжными палками. | 1 |
| 58 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |
| 60 | Спуск с горы в основной стойке. | 1 |
| 61 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | 1 |
| 62 | **Гимнастика с элементами акробатики** Упражнения без предметов (для различных групп мышц).Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 63 | Измерение длины и массы тела. Прыжки со скакалкой. Беговые упражнения. | 1 |
| 64 | Строевые действия в шеренге и колонне. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. | 1 |
| 65 | Передвижение по гимнастической стенке. Упражнения без предметов (для различных групп мышц). Развитие координации.Упражнения с разными видами ходьбы. | 1 |
| 66 | Упражнения для развития переключаемости движений. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.Упражнения на коррекцию и формирование осанки. | 1 |
| 67 | Упражнения для формирования пространственных представлений. Полоса препятствий из 5-6 заданий вподлезании, перелезании . | 1 |
| 68 | Движения под заданный ритм, музыку. Преодоление полосы препятствий с элементами прыжков и ходьбы. | 1 |
| 69 | Упражнения с активизацией внимания. Развитие координации движения. Весёлые старты. | 1 |
| 70 | Упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). Прыжки на скакалке. Игры с мячом. | 1 |
| 71 | Строевые действия колонне. Преодоление полосы препятствий с элементами прыжков. Формирование осанки.  | 1 |
| 72 | Упражнения для развития статической координации движения. Задания по преодолению полосы препятствий. | 1 |
| 73 | **Подвижные и спортивные игры**. Игровые задания с использованием строевых упражнений. Игры народов родного края. | 1 |
| 74 | Упражнения на коррекцию и формирование осанки.Подвижные игры с мячами. | 1 |
| 75 |  «У медведя во бору», Упражнения на дыхание. Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°. | 1 |
| 76 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 77 | Упражнения на коррекцию и формирование осанки.Игры с бегом и прыжками. .«Сорви шишку». | 1 |
| 78 | Футбол. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 79 | Подвижные игры на материале футбола Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 80 | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы). Сгибание и разгибание туловища. | 1 |
| 81 | Игровые задания с использованием строевых упражнений и координацию. Упражнения у гимнастической стенки.Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |
| 82 | Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; | 1 |
| 83 | Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 84 | Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре. Упражнения по профилактике плоскостопия. | 1 |
| 85 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху. Нижняя подача мяча (одной рукой снизу).Игра « Пятнашки» | 1 |
| 86 | Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков. | 1 |
| 87 | Подвижные игры на материале волейбола. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков | 1 |
| 88 | Подвижные игры разных народов. Упражнения на развитие точности и координации движений. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 89 | Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок».Упражнения у гимнастической стенки. | 1 |
| 90 | Упражнения на развитие точности и координации движений.Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°. Прыжки с места на дальность. | 1 |
| 91 | **Лёгкая атлетика** Ходьба с сохранением правильной осанки.Вис на руках на г/стенке 1-2 секунды Ходьба в чередовании с бегом. | 1 |
| 92 | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений. Игра с мячом в команде. | 1 |
| 93 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.Упражнения на дыхание. | 1 |
| 94 | Челночный бег. Броски малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Игра « Волк в яме». | 1 |
| 95 | Беговые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге в движении. Игры на развитие внимания.  | 1 |
| 96 | Прыжковые упражнения. Прыжки с места на дальность.Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями.  | 1 |
| 97 | Броски алого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Упражнения на дыхание. | 1 |
| 98 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега.Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойИнтенсивности. Любимые детские игры. | 1 |
| 99 | Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Бег на дистанцию до 400 м. Развитие выносливости. | 1 |
| 100 | Равномерный 6-минутный бег. Упражнения на дыхание. Прыжки с разбега на дальность. | 1 |
| 101 | Беговые упражнения. Упражнения на дыхание.Прыжки на скакалке. | 1 |
| 102 | Упражнения на развитие точности и координации движений. Метание малого мяча на дальность. | 1 |