

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов №60» города Кирова  
(МБОУ СОШ с УИОП №60)**

ул. Воровского, д.153, г.Киров, Россия, 610021  
тел./факс: (8332) 62-03-55, тел./факс: (8332) 52-66-41, тел.: (8332) 62-12-54, тел.: (8332) 62-12-98  
e-mail: [sch60@kirovedu.ru](mailto:sch60@kirovedu.ru)  
ОКПО 10937133, ОГРН 1034316538409, ИНН/КПП 4346041167/434501001

.....

Основная образовательная программа  
начального общего образования  
МБОУ СОШ с УИОП № 60 города Кирова

Содержательный раздел

**Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для обучающихся с задержкой психического развития  
(ВАРИАНТ 7.2)**

для обучающихся 1-4 классов

Киров  
2024

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

### **Пояснительная записка**

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-

познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. 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.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

**К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:**

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
  - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
  - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
  - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
  - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
  - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
  - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

#### Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения

основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющих двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса,

ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

– Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

– Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

#### Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикам осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

### **Содержание обучения во 2 классе.**

#### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

##### Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка

– Виды основных физических качеств.

### Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя

на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом

к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени

– подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках.

Равновесие «пассе»

(в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в

сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

#### Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

#### Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

#### Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

#### Физические упражнения.

Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением

на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

### **Модуль «Плавание»**

#### Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием.
- Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>МОДУЛЬ</b>	<b>Кол-во часов 1 кл.</b>	<b>Кол-во часов 2 кл.</b>	<b>Кол-во часов 3 кл.</b>	<b>Кол-во часов 4 кл.</b>
2.	Гимнастика с элементами акробатики				
3.	Легкая атлетика				
4	Подвижные игры				
5	Лыжная подготовка				
	<b>Всего:</b>	<b>68 часов.</b>	<b>68 часов.</b>	<b>68 часов.</b>	<b>68 часов.</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 1-х классов**

№	Тема урока:	Содержание учебной деятельности	Дата
1	Техника безопасности при занятиях <b>легкой атлетикой</b> . Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета.	<b>Теоретические сведения:</b> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по	02.09.2024
2	Построение в колонну. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход за учителем. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Медленный бег	прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом;	06.09.2024
3	Ходьба по прямой линии с сохранением правильной осанки на носках, на пятках, внутреннем и внешнем своде стопы. Медленный бег.	- выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;	09.09.2024
4	Ходьба с изменением скорости. Медленный бег с сохранением правильной осанки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким. <b>Ходьба:</b> удерживают правильное положение тела во время бега;	13.09.2024
5	Ходьба в чередовании с бегом за учителем в заданном направлении. Перепрыгивание через начерченную линию, набивной мяч.	- выполняют медленный бег; - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполняют бег на скорость;	16.09.2024
6	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	- начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и	20.09.2024

	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта;	
7	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам. Бег на носках. Бег с высоким поднятием бедра и захлестыванием голени назад. Прыжки в длину с места.	- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	23.09.2024
8	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким поднятием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки на одной ноге на месте, продвижением вперед, в стороны.	<b>Бег:</b> - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);	27.09.2024
9	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Высокий старт. Быстрый бег на скорость. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта;	30.09.2024
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с движениями. Низкий старт. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;	04.10.2024
11	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Прием и передача мяча, флажков, палочек в шеренге, по кругу, в колонне. Челночный бег.	- выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;	07.10.2024
12	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	- участвуют в соревновательной деятельности	11.10.2024

	Броски и ловля волейбольных мячей.	по возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	
13	Прыжки в длину и высоту с шага. Метание с места малого мяча в стенку.	<b>Прыжки:</b> выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают в длину и в высоту с шага; - прыгают с небольшого разбега в длину; - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	14.10.2024
14	Прыжки с небольшого разбега в длину. Броски набивного мяча.	<b>Метания:</b> осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);	18.10.2024

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);</li> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,);</li> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	
<b>15</b>	<b>Подвижные игры</b> коррекционной направленности «Паровозик», «Задууй свечу».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> </ul>	21.10.2024
<b>16</b>	Подвижные игры коррекционной направленности «Перебежки в парах», «Части тела».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> </ul>	25.10.2024
<b>17</b>	Подвижные игры коррекционной направленности «Что пропало?», «Зайчики-пальчики».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</li> </ul>	28.10.2024
<b>18</b>	Подвижные игры коррекционной направленности «Гуси-лебеди», «У медведя в бору».		08.11.2024
<b>19</b>	Дыхательные упражнения в игровой		11.11.2024

	форме «Часы», «Весёлый петушок», «Воздушный шар»		
20	Упражнения с мячом. Подвижные игры «Ловишки», «Охотники и зайцы»		15.11.2024
21	Упражнения с мячом. Подвижные игры «Перестрелка», «С кочки на кочку»		18.11.2024
22	Упражнения с мячом. Подвижные игры «Филин и пташки», «Бой петухов»		22.11.2024
23	Упражнения с мячом. Подвижные игры «Платочек», «Ловишки-хвостики»		25.11.2024
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг. Гимнастика для рук и пальцев.	- выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне;  - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).	29.11.2024
25	Строевые действия в шеренге и колонне. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	<i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i>  - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений;	02.12.2024
26	Выполнение простейших строевых команд. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	- воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i>	06.12.2024
27	Расслабление мышц, мышц шеи.	- выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры.	09.12.2024
28	Укрепление мышц спины и живота.		13.12.2024
29	Развитие мышц рук и плечевого пояса	<i>Коррекционная работа:</i>	16.12.2024
30	Развитие мышц ног	- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;	20.12.2024
31	Упражнения на		

	дыхание	- <i>выполняют по показу</i>	
32	Упражнения на равновесие	<p>учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма;</p> <p>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук;</p> <p>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем;</p> <p>- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</p> <p>- выполняют упражнения на равновесие;</p> <p>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</p> <p>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;</p> <p>- выполняют упражнения для развития точности движений;</p> <p>- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.</p> <p>- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;</p> <p>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами;</p> <p>- выполняют упражнения с предметами после показа учителем;</p> <p>- переносят груз и передают предметы;</p> <p>- выполняют упражнения на равновесие;</p> <p>- выполняют лазание и перелезание;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке</p> <p>на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);</p> <p>выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь</p>	23.12.2024

		<p>поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;</li> <li>- выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно;</li> <li>- выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</li> <li>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.</li> </ul>	
33	Техника безопасности на уроках <b>лыжной подготовки</b> . Одежда и обувь лыжника. Выбор лыж и палок.	-просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);	27.12.2024
34	Обувание лыжных ботинок и их правильное крепление к лыжам	- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;	10.01.2025
35	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);	13.01.2025
36	Повороты на лыжах ступающим шагом без палок	- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);	17.01.2025
37	Торможения на лыжах упором	- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);	20.01.2025
38	Передвижение, повороты на лыжах ступающим шагом без палок	- получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике	24.01.2025
39	Скользкий шаг без палок	выполнения попеременного двухшажного хода;	27.01.2025
40	Передвижение скользящим шагом без	- выполняют строевые команды по сигналу	31.01.2025

	палок	учителя;	
41	Передвижение на лыжах ступающим шагом	- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;	03.02.2025
42	Повороты на лыжах ступающим шагом	- передвигаются на лыжах ступающим шагом;	07.02.2025
43	Торможение на лыжах палками	- выполняют повороты на лыжах;	10.02.2025
44	Торможение на лыжах «полуплугом»	- осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	14.02.2025
45	Передвижение, повороты на лыжах ступающим шагом		24.02.2025
46	Скользящий шаг		28.02.2025
47	<b>Подвижные игры</b> коррекционной направленности «Паровозик», «Задуй свечу».	- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;	03.03.2025
48	Подвижные игры коррекционной направленности «Перебежки в парах», «Части тела».	- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);	07.03.2025
49	Подвижные игры коррекционной направленности «Что пропало?», «Зайчики-пальчики».	- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);	10.03.2025
50	Подвижные игры коррекционной направленности «Гуси-лебеди», «У медведя в бору».	- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.	14.03.2025
51	Упражнения с мячом. Подвижные игры «Ловишки», «Охотники и зайцы»		24.03.2025
52	Упражнения с мячом. Подвижные игры «Перестрелка», «С кочки на кочку»		28.03.2025
53	Упражнения с мячом. Подвижные игры «Филин и пташки», «Бой петухов»		31.03.2025

54	Упражнения с мячом. Подвижные игры «Платочек», «Ловишки-хвостики»		04.04.2025
55	Техника безопасности при занятиях <b>легкой атлетикой</b> . Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. Перебежки группами и по одному.	<b>Теоретические сведения:</b> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;	07.04.2025
56	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам. Специальные беговые упражнения.	- сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;	11.04.2025
57	Ходьба в чередовании с бегом. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки двух ног на месте и с продвижением вперед, назад, в сторону. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	- чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким.	14.04.2025
58	Чередование бега и ходьбы. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прием и передача мяча, палок в шеренге, по кругу.	<b>Ходьба:</b> удерживают правильное положение тела во время бега; - выполняют медленный бег; - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя;	18.04.2025
59	Бег на скорость. Чередование бега и ходьбы. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	- выполняют бег на скорость; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий,	21.04.2025
60	Высокий старт. Прыжки в длину с места. Броски и ловля	челночный бег;	25.04.2025

	волейбольных мячей.	- выполняют бег с низкого старта;	
61	Низкий старт. Прыжки на одной ноге. На месте, с продвижением вперед, в стороны. Метание колец на шести.	- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);	28.04.2025
62	Метание с места малого мяча в стенку. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Челночный бег.	- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). <b>Бег:</b>	02.05.2025
63	Метания большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Прыжки в длину и высоту шагом.	- удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);	05.05.2025
64	Прыжки с небольшого разбега в длину. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы.	- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;	12.05.2025
65	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Прыжки с прямого разбега в длину.	- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта;	16.05.2025
66	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.	- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в	19.05.2025

паре, группе).

**Прыжки:**- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая

инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);

- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);

- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;

- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;

- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;

- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);

- прыгают в длину с места;

- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;

- прыгают с высоты с мягким приземлением;

- прыгают в длину и в высоту с шага;

- прыгают с небольшого разбега в длину;

- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;

- выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;

- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).

**Метания:**

осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;

- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);

- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;

- выполняют различные виды метания малых

		<p>и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросают набивной мяч (1 кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,);</li> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	
--	--	---	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 2-х классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема предмета</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Дата</b>
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
<b>1</b>	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег с изменением направления.	Беседа о правилах поведения в зале и на стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. Выполнение передвижения парами в спортивный зал. Выполнение Ходьба. Равномерный бег по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Разучивание упражнения общей разминки. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	02.09
<b>2</b>	Назначение занятий легкой атлетикой. Ходьба, бег с изменением направления.	Беседа назначение занятий легкой атлетикой. Ходьба. Выполнение равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Выполнение упражнений общей разминки. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	03.09
<b>3</b>	Ходьба и бег по прямой и со сменой направления. Быстрый бег на скорость 30м.	Выполнение строевых упражнений. Построения в шеренгу. Выполнение поворотов на месте закрепление равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Упражнения общей разминки. Выполнение бега максимальной скоростью 30м. Освоение правил подвижная игра «У медведя во бору».	09.09
<b>4</b>	Ходьба и бег по прямой и со сменой направления. Быстрый бег на скорость 30м.	Выполнение построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте. Закрепление равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Упражнения общей разминки. Выполнение бега с максимальной скоростью 30м. Повторение Подвижной игры «У медведя во бору».	10.09
<b>5</b>	Виды легкой атлетики. Метание мяча.	Беседа виды легкой атлетики. Освоение ходьбы и бега по пересеченной местности с преодоление препятствий. Выполнение упражнений общей разминки. Знакомство с эстафетным бегом. Разучивание метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	16.09
<b>6</b>	Виды легкой атлетики. Метание мяча.	Беседа виды легкой атлетики. Освоение ходьбы и бега по пересеченной местности с преодоление препятствий. Выполнение	17.09

		упражнений общей разминки. Знакомство с эстафетным бегом. Разучивание метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	
7	Бег в режиме большой интенсивности. Подвижная игра.	Освоение преодоления небольших препятствий при передвижении. Выполнение бега, чередующего с ходьбой в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Упражнения общей разминки. Подвижная игра «Подбеги к своему предмету».	23.09
8	Быстрый бег на скорость 20-30 м	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений	24.09
<b>Подвижные игры 10 часов</b>			
9	Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. Медленный бег 1-2 мин. Подвижные игры «Ловишка», «Бери ленту».	Беседа о правилах поведения при занятии подвижными играми взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение бега в среднем темпе. Разучивание игр с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка», «Бери ленту».	30.09
10	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	01.10
11	Игры на развитие пространственной ориентировки: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	Выполнение ходьба с хлопками по заданию учителя Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполняют задания пространственной ориентировки. Игры	07.10
12	Игры на развитие пространственной ориентировки: «Школа	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	08.10

	мяча», «Сбей кеглю»	Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой «Школа мяча», «Сбей кеглю»	
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	14.10
14	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	15.10
15	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	21.10
16	Игры на развитие пространственной ориентировки «Угадай, кого поймали»	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры.	22.10
17	Эстафеты на развитие координации	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами.	28.10
18	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря. Обход и обегание фишек с предметами и без предметов.	05.11
<b>Гимнастика с элементами корригирующей 14 часов</b>			
19	Значение гармоничном физическом развитии. Построение и перестроения.	Беседа о значении гармоничном физическом развитии. Выполнение построения и перестроения в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад. Коррекционная игра на развитие точности движений.	11.11

20	Построение и перестроение. Общая разминка. Равновесие.	Повторение строевых упражнений на месте. Выполнение гимнастического бега вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»). Выполнение равновесия (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Коррекционная игра на развитие точности движений	12.11
21	Упражнения для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	Выполнение ходьбы в различном темпе. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»). Выполнение вращения кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.	18.11
22	Формирование осанки-компонент здоровья. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед.	Беседа о формировании осанки-компонента здоровья. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты).	19.11
23	Дыхательные упражнения. Кувырок вперед. Шпагат.	Выполнение упражнений на развитие гибкости. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырка вперед. Выполнение подводящих упражнений к выполнению шпагата.	25.11
24	Упражнений для укрепления голеностопных суставов. Кувырок вперед. Шпагат.	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов. Стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на	26.11

		полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырка вперед. Выполнение подводящих упражнений к выполнению шпагата.	
25	Равновесие. Упражнения с малыми мячами. Равновесия. Упражнения с малыми мячами.	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнения равновесия «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Выполнение упражнений с малыми мячами: броски мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.	02.12
26	Беседа. Назначение утренней заряд, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. Артикуляционная гимнастика. Прыжки через скакалку.	Беседа о значении утренней заряд, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. Выполнение артикуляционной гимнастики. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. Выполнение вращения кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.	03.12
27	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений	09.12
28	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	Выполнение ходьбы и бега с изменением направления. Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	10.12
29	Упражнения для формирования мышц стопы, для развития	Выполнение упражнений для формирования мышц стопы, для развития эластичности мышц ног, рук. Выполнение прыжков ноги	16.12

	эластичности мышц ног, рук. Прыжки.	вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Подвижная игра с прыжками.	
30	Упражнения для развития гибкости. Танцевальные шаги.	Выполнение упражнений на развитие гибкости. Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.	17.12
31	Виды гимнастики в спорте. И олимпийские гимнастические виды. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	Беседа о видах гимнастики в спорте. И олимпийские гимнастические виды. Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	23.12
32	Изменения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений. Дыхание во время ходьбы и бега	Беседа о частоте сердечных сокращений, измерения массы и длины своего тела. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	24.12
<b>Лыжная подготовка 18часов</b>			
33	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом.	13.01
34	Подготовка инвентаря для занятий лыжами.	Беседа. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.	14.01

	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	
35	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «Брось дальше».	20.01
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение на лыжах ступающим шагом в колонне по одному соблюдением техники безопасности. Подвижная игра «Брось дальше».	21.01
37	Передвижение в колонне по одному на лыжах. Спуски и подъёмы.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	27.01
38	Спуски и подъёмы. Двухшажный попеременный ход.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке с небольшого склона, подъём «Лесенкой».	28.01
39	Двухшажный попеременный ход. Спуски и подъёмы.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке с небольшого склона, подъём «Лесенкой».	03.02
40	Двухшажный попеременный ход. Торможение. Подъём «Лесенкой».	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во время спуска. Подъём «Лесенкой».	04.02
41	Двухшажный попеременный ход. Торможение. Подъём «Лесенкой».	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во время спуска. Подъём «Лесенкой».	10.02
42	Двухшажный попеременный ход. Торможение. Подъём «Лесенкой».	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	11.02

		соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во время спуска. Подъём «Лесенкой».	
43	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в двоём. Подвижная игра «Весёлые воробышки».	17.02
44	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в двоём. Подвижная игра «Весёлые воробышки».	18.02
45	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в вдвоем. Подвижная игра «Горный козлик».	24.02
46	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в вдвоём. Подвижная игра «Горный козлик».	25.02
47	Двухшажный попеременный ход. Ускорение на лыжах 300 до 500м	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе 300м до 500м. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	03.03
48	Двухшажный попеременный ход. Ускорение на лыжах 300 до 500м	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе 300м до 500м. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	04.03
49	Выполнение команд с лыжами в руках	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Быстрые и меткие», «Весёлые воробышки».	10.03
50	Выполнение команд с лыжами в руках	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Быстрые и меткие», «Весёлые воробышки».	11.03
<b>Подвижные игры 4 часа.</b>			
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	24.03

		Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	25.03
53	Коррекционная игра «День и ночь»	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	31.03
54	Коррекционная игра «День и ночь»	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	01.04
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>			
55	Подвижные игры с бегом: «Пустое место». Прыжок в высоту	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	07.04
56	Подвижные игры с бегом: «Пустое место». Прыжок в высоту.	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	08.04
57	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	14.04
58	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.	15.04

<b>59</b>	Прыжок в длину с места на результат.	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Прыжок в длину с места на результат.	21.04
<b>60</b>	Метание теннисного мяча в стену	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с места, стоя боком в сторону метания с большой амплитудой	22.04
<b>61</b>	Метание теннисного мяча в стену	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с места, стоя боком в сторону метания с большой амплитудой	28.04
<b>62</b>	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень и на результат	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой и в неподвижную мишень.	29.04
<b>63</b>	Круговые эстафеты до 20 м	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	05.05
<b>64</b>	Круговые эстафеты до 20 м	Беседа Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	06.05
<b>65</b>	Беседа. Медленный бег с преодолением небольших препятствий	Беседа о назначении занятий спортом. Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений	<b>12.05</b>

		с малыми мячами. Выполнение техники ходьбы и бега с преодолением небольших препятствий в медленном темпе в сочетании с дыханием.	
<b>66</b>	Беседа. Медленный бег с преодолением небольших препятствий	Беседа о назначении занятий спортом. Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение техники ходьбы и бега с преодолением небольших препятствий в медленном темпе в сочетании с дыханием.	<b>13.05</b>
<b>67</b>	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Выполнение ходьбы и бега с изменением направления. Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	19.05
<b>68</b>	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Выполнение ходьбы и бега с изменением направления. Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	20.05

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 3-х классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема предмета</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Дата</b>
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
<b>1</b>	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег с изменением направления.	Беседа о правилах поведения в зале и на стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. Выполнение передвижения парами в спортивный зал. Выполнение Ходьба. Равномерный бег по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Разучивание упражнения общей разминки. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	04.09
<b>2</b>	Назначение занятий легкой атлетикой. Ходьба, бег с изменением направления.	Беседа назначение занятий легкой атлетикой. Ходьба. Выполнение равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Выполнение упражнений общей разминки. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	05.09
<b>3</b>	Ходьба и бег по прямой и со сменой направления. Быстрый бег на скорость 30м.	Выполнение строевых упражнений. Построения в шеренгу. Выполнение поворотов на месте закрепление равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Упражнения общей разминки. Выполнение бега максимальной скоростью 30м. Освоение правил подвижная игра «У медведя во бору».	11.09
<b>4</b>	Ходьба и бег по прямой и со сменой направления. Быстрый бег на скорость 30м.	Выполнение построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте. Закрепление равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Упражнения общей разминки. Выполнение бега с максимальной	12.09

		скоростью 30м. Повторение Подвижной игры «У медведя во бору».	
5	Виды легкой атлетики.Метание мяча.	Беседа виды легкой атлетики. Освоение ходьбы и бега по пересеченной местности с преодоление препятствий. Выполнение упражнений общей разминки. Знакомство с эстафетным бегом. Разучивание метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	18.09
6	Виды легкой атлетики.Метание мяча.	Беседа виды легкой атлетики. Освоение ходьбы и бега по пересеченной местности с преодоление препятствий. Выполнение упражнений общей разминки. Знакомство с эстафетным бегом. Разучивание метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	19.09
7	Бег в режиме большой интенсивности.Подвижная игра.	Освоение преодоления небольших препятствий при передвижении. Выполнение бега, чередующего с ходьбой в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Упражнения общей разминки. Подвижная игра «Подбеги к своему предмету».	25.09
8	Быстрый бег на скорость 20-30 м	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений	26.09
<b>Подвижные игры 10 часов</b>			
9	Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. Медленный бег 1-2 мин. Подвижные игры «Ловишка», «Бери ленту».	Беседа о правилах поведения при занятии подвижными играми взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение бега в среднем темпе. Разучивание игр с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка», «Бери ленту».	02.10
10	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	03.10
11	Игры на развитие пространственной ориентировки: «Школа	Выполнение ходьба с хлопками по заданию учителя Выполнение упражнений с волейбольным	09.10

	мяча», «Сбей кеглю»	мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполняют задания пространственной ориентировки. Игры	
12	Игры на развитие пространственной ориентировки: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой «Школа мяча», «Сбей кеглю»	10.10
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	16.10
14	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	17.10
15	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	23.10
16	Игры на развитие пространственной ориентировки «Угадай, кого поймали»	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры.	24.10
17	Эстафеты на развитие координации	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами.	06.11
18	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря. Обход и обегание фишек с предметами и без предметов.	07.11
<b>Гимнастика с элементами корригирующей 14 часов</b>			
19	Значение гармоничном физическом развитии.	Беседа о значении гармоничном физическом развитии. Выполнение построения и	13.11

	Построение и перестроения.	перестроения в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад. Коррекционная игра на развитие точности движений.	
20	Построение и перестроение. Общая разминка. Равновесие.	Повторение строевых упражнений на месте. Выполнение гимнастического бега вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»). Выполнение равновесия (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Коррекционная игра на развитие точности движений	14.11
21	Упражнения для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	Выполнение ходьбы в различном темпе. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»). Выполнение вращения кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.	20.11
22	Формирование осанки-компонент здоровья. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед.	Беседа о формировании осанки-компонента здоровья. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты).	21.11
23	Дыхательные упражнения. Кувырок вперед. Шпагат.	Выполнение упражнений на развитие гибкости. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырка вперед. Выполнение подводящих упражнений к выполнению шпагата.	27.11
24	Упражнений для укрепления	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов. Стоя лицом	28.11

	голеностопных суставов. Кувырок вперед. Шпагат.	к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырка вперед. Выполнение подводящих упражнений к выполнению шпагата.	
25	Равновесие. Упражнения с малыми мячами. Равновесия. Упражнения с малыми мячами.	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнения равновесия «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Выполнение упражнений с малыми мячами: броски мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.	04.12
26	Беседа. Назначение утренней заряд, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. Артикуляционная гимнастика. Прыжки через скакалку.	Беседа о значении утренней заряд, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. Выполнение артикуляционной гимнастики. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. Выполнение вращения кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.	05.12
27	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений	11.12
28	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	Выполнение ходьбы и бега с изменением направления. Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений	12.12

		с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	
29	Упражнения для формирования мышц стопы, для развития эластичности мышц ног, рук. Прыжки.	Выполнение упражнений для формирования мышц стопы, для развития эластичности мышц ног, рук. Выполнение прыжков ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Подвижная игра с прыжками.	18.12
30	Упражнения для развития гибкости. Танцевальные шаги.	Выполнение упражнений на развитие гибкости. Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.	19.12
31	Виды гимнастики в спорте. И олимпийские гимнастические виды. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	Беседа о видах гимнастики в спорте. И олимпийские гимнастические виды. Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	25.12
32	Изменения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений. Дыхание во время ходьбы и бега	Беседа о частоте сердечных сокращений, измерения массы и длины своего тела. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	26.12
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>			
33	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, правила и техника безопасности при занятиях на свежем	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках. Тренировочные упражнения по подбору и	09.01

	воздухе, в том числе на лыжных прогулках.	одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом.	
34	Подготовка инвентаря для занятий лыжами. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Беседа. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	15.01
35	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «Брось дальше».	16.01
36	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение на лыжах ступающим шагом в колонне по одному соблюдением техники безопасности. Подвижная игра «Брось дальше».	22.01
37	Передвижение в колонне по одному на лыжах. Спуски и подъёмы.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	23.01
38	Спуски и подъёмы. Двухшажный попеременный ход.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке с небольшого склона, подъём «Лесенкой».	29.01
39	Двухшажный попеременный ход. Спуски и подъёмы.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке с небольшого склона, подъём «Лесенкой».	30.01
40	Двухшажный попеременный ход. Торможение. Подъём «Лесенкой».	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во время спуска. Подъём «Лесенкой».	05.02
41	Двухшажный попеременный ход. Торможение. Подъём «Лесенкой».	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во	06.02

		время спуска. Подъём «Лесенкой».	
42	Двухшажный попеременный ход. Торможение. Подъём «Лесенкой».	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во время спуска. Подъём «Лесенкой».	12.02
43	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в двоём. Подвижная игра «Весёлые воробышки».	13.02
44	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в двоём. Подвижная игра «Весёлые воробышки».	19.02
45	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в вдвоем. Подвижная игра «Горный козлик».	20.02
46	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в вдвоём. Подвижная игра «Горный козлик».	26.02
47	Двухшажный попеременный ход. Ускорение на лыжах 300 до 500м	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе 300м до 500м. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	27.02
48	Двухшажный попеременный ход. Ускорение на лыжах 300 до 500м	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе 300м до 500м. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	05.03
49	Выполнение команд с лыжами в руках	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Быстрые и меткие», «Весёлые воробышки».	06.03
50	Выполнение команд с лыжами в руках	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Быстрые и меткие»,	12.03

		«Весёлые воробышки».	
<b>Подвижные игры 4 часа.</b>			
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	13.03
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	26.03
53	Коррекционная игра «День и ночь»	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	27.03
54	Коррекционная игра «День и ночь»	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	02.04
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>			
55	Подвижные игры с бегом: «Пустое место». Прыжок в высоту	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	03.04
56	Подвижные игры с бегом: «Пустое место». Прыжок в высоту.	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	09.04
57	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	10.04
58	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.	16.04

		Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.	
59	Прыжок в длину с места на результат.	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Прыжок в длину с места на результат.	17.04
60	Метание теннисного мяча в стену	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с места, стоя боком в сторону метания с большой амплитудой	23.04
61	Метание теннисного мяча в стену	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с места, стоя боком в сторону метания с большой амплитудой	24.04
62	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень и на результат	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой и в неподвижную мишень.	30.04
63	Круговые эстафеты до 20 м	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	07.05
64	Круговые эстафеты до 20 м	Беседа Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	14.05
65	Беседа. Медленный бег с преодолением небольших препятствий	Беседа о назначении занятий спортом. Выполнение различных видов ходьбы в колонне.	15.05

		<p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Выполнение техники ходьбы и бега с преодолением небольших препятствий в медленном темпе в сочетании с дыханием.</p>	
66	Беседа. Медленный бег с преодолением небольших препятствий	<p>Беседа о назначении занятий спортом.</p> <p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Выполнение техники ходьбы и бега с преодолением небольших препятствий в медленном темпе в сочетании с дыханием.</p>	21.05
67	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	<p>Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Выполнение ходьбы и бега с изменением направления.</p> <p>Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	22.05
68	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	<p>Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Выполнение ходьбы и бега с изменением направления.</p> <p>Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	26.05

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 4-х классов**

№ п/п	Тема предмета	Программное содержание	Дата
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба, бег с изменением направления.	Беседа о правилах поведения в зале и на стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. Выполнение передвижения парами в спортивный зал. Выполнение Ходьба. Равномерный бег по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Разучивание упражнения общей разминки. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	03.09
2	Назначение занятий легкой атлетикой. Ходьба, бег с изменением направления.	Беседа назначение занятий легкой атлетикой. Ходьба. Выполнение равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Выполнение упражнений общей разминки. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	05.09
3	Ходьба и бег по прямой и со сменой направления. Быстрый бег на скорость 30м.	Выполнение строевых упражнений. Построения в шеренгу. Выполнение поворотов на месте закрепление равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Упражнения общей разминки. Выполнение бега максимальной скоростью 30м. Освоение правил подвижная игра «У медведя во бору».	10.09
4	Ходьба и бег по прямой и со сменой направления. Быстрый бег на скорость 30м.	Выполнение построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте. Закрепление равномерного бега по стадиону(залу) с изменением направления движения по сигналу. Упражнения общей разминки. Выполнение бега с максимальной скоростью 30м. Повторение Подвижной игры «У медведя во бору».	12.09
5	Виды легкой атлетики. Метание мяча.	Беседа виды легкой атлетики. Освоение ходьбы и бега по пересеченной местности с преодоление препятствий. Выполнение упражнений общей разминки. Знакомство с эстафетным бегом. Разучивание метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	17.09
6	Виды легкой атлетики. Метание мяча.	Беседа виды легкой атлетики. Освоение ходьбы и бега по пересеченной местности с преодоление препятствий. Выполнение упражнений общей разминки. Знакомство с	19.09

		эстафетным бегом. Разучивание метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	
7	Бег в режиме большой интенсивности. Подвижная игра.	Освоение преодоления небольших препятствий при передвижении. Выполнение бега, чередующего с ходьбой в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Упражнения общей разминки. Подвижная игра «Подбеги к своему предмету».	24.09
8	Быстрый бег на скорость 20-30 м	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений	26.09
<b>Подвижные игры 10 часов</b>			
9	Техника безопасности при занятии подвижными и спортивными играми. Медленный бег 1-2 мин. Подвижные игры «Ловишка», «Бери ленту».	Беседа о правилах поведения при занятии подвижными играми взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение бега в среднем темпе. Разучивание игр с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка», «Бери ленту».	01.10
10	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	03.10
11	Игры на развитие пространственной ориентировки: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	Выполнение ходьба с хлопками по заданию учителя Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполняют задания пространственной ориентировки. Игры	08.10
12	Игры на развитие пространственной ориентировки: «Школа	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	10.10

	мяча», «Сбей кеглю»	Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой «Школа мяча», «Сбей кеглю»	
13	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	15.10
14	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	17.10
15	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	22.10
16	Игры на развитие пространственной ориентировки «Угадай, кого поймали»	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры.	24.10
17	Эстафеты на развитие координации	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами.	05.11
18	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря. Обход и обегание фишек с предметами и без предметов.	07.11
<b>Гимнастика с элементами корригирующей 14 часов</b>			
19	Значение гармоничном физическом развитии. Построение и перестроения.	Беседа о значении гармоничном физическом развитии. Выполнение построения и перестроения в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Освоение техники выполнения упражнений общей	12.11

		разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад. Коррекционная игра на развитие точности движений.	
20	Построение и перестроение. Общая разминка. Равновесие.	Повторение строевых упражнений на месте. Выполнение гимнастического бега вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»). Выполнение равновесия (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Коррекционная игра на развитие точности движений	14.11
21	Упражнения для формирования и развития опорно-двигательного аппарата.	Выполнение ходьбы в различном темпе. Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»). Выполнение вращения кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.	19.11
22	Формирование осанки-компонент здоровья. Упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед.	Беседа о формировании осанки-компонента здоровья. Выполнение упражнений на развитие гибкости. Отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты).	21.11
23	Дыхательные упражнения. Кувырок вперед. Шпагат.	Выполнение упражнений на развитие гибкости. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырка вперед. Выполнение подводящих упражнений к выполнению шпагата.	26.11
24	Упражнений для укрепления голеностопных суставов. Кувырок	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов. Стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены,	28.11

	вперед. Шпагат.	живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Выполнение подводящих упражнений к выполнению кувырка вперед. Выполнение подводящих упражнений к выполнению шпагата.	
25	Равновесие. Упражнения с малыми мячами. Равновесия. Упражнения с малыми мячами.	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнения равновесия «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Выполнение упражнений с малыми мячами: броски мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.	03.12
26	Беседа. Назначение утренней заряд, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. Артикуляционная гимнастика. Прыжки через скакалку.	Беседа о значении утренней заряд, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры. Выполнение артикуляционной гимнастики. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. Выполнение вращения кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.	05.12
27	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений	10.12
28	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	Выполнение ходьбы и бега с изменением направления. Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих	12.12

		упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	
29	Упражнения для формирования мышц стопы, для развития эластичности мышц ног, рук. Прыжки.	Выполнение упражнений для формирования мышц стопы, для развития эластичности мышц ног, рук. Выполнение прыжков ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Подвижная игра с прыжками.	17.12
30	Упражнения для развития гибкости. Танцевальные шаги.	Выполнение упражнений на развитие гибкости. Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). Ходьба и бег с изменением направления по сигналу. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.	19.12
31	Виды гимнастики в спорте. И олимпийские гимнастические виды. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	Беседа о видах гимнастики в спорте. И олимпийские гимнастические виды. Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	24.12
32	Изменения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений. Дыхание во время ходьбы и бега	Беседа о частоте сердечных сокращений, измерения массы и длины своего тела. Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	26.12
<b>Лыжная подготовка 18 часов</b>			
33	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, правила и техника безопасности	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.	09.01

	при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.	Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом.	
<b>34</b>	Подготовка инвентаря для занятий лыжами. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Беседа. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	14.01
<b>35</b>	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «Брось дальше».	<b>16.01</b>
<b>36</b>	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение на лыжах ступающим шагом в колонне по одному соблюдением техники безопасности. Подвижная игра «Брось дальше».	21.01
<b>37</b>	Передвижение в колонне по одному на лыжах. Спуски и подъёмы.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	23.01
<b>38</b>	Спуски и подъёмы. Двухшажный попеременным ход.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке с небольшого склона, подъём «Лесенкой».	28.01
<b>39</b>	Двухшажный попеременный ход. Спуски и подъёмы.	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Спуск в основной стойке с небольшого склона, подъём «Лесенкой».	30.01
<b>40</b>	Двухшажный попеременный ход. Торможение. Подъём «Лесенкой».	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во время спуска. Подъём «Лесенкой».	04.02
<b>41</b>	Двухшажный попеременный ход.	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на	06.02

	Торможение. Подъём «Лесенкой».	лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во время спуска. Подъём «Лесенкой».	
42	Двухшажный попеременный ход. Торможение. Подъём «Лесенкой».	Беседа. Дополнительные вспомогательные технические средства для передвижения на лыжах. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Торможение падением на бок во время спуска. Подъём «Лесенкой».	11.02
43	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в двоём. Подвижная игра «Весёлые воробышки».	13.02
44	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в двоём. Подвижная игра «Весёлые воробышки».	18.02
45	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в вдвоем. Подвижная игра «Горный козлик».	20.02
46	Двухшажный попеременный ход. Катание с на санках	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом соблюдая дистанцию. Выполнение катания на санках с небольшого склона по одному и в вдвоём. Подвижная игра «Горный козлик».	25.02
47	Двухшажный попеременный ход. Ускорение на лыжах 300 до 500м	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе 300м до 500м. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	27.02
48	Двухшажный попеременный ход. Ускорение на лыжах 300 до 500м	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе 300м до 500м. Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой».	04.03
49	Выполнение команд с лыжами в руках	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Быстрые и меткие», «Весёлые воробышки».	06.03
50	Выполнение команд с	Выполнение построений с лыжами в руках.	11.03

	лыжами в руках	Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Спуск в основной стойке, подъём «Лесенкой». Подвижная игра «Быстрые и меткие», «Весёлые воробышки».	
<b>Подвижные игры 4 часа.</b>			
51	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	13.03
52	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	25.03
53	Коррекционная игра «День и ночь»	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	27.03
54	Коррекционная игра «День и ночь»	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	01.04
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>			
55	Подвижные игры с бегом: «Пустое место». Прыжок в высоту	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	03.04
56	Подвижные игры с бегом: «Пустое место». Прыжок в высоту.	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	08.04
57	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам,	10.04

		начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	
58	Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.	15.04
59	Прыжок в длину с места на результат.	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Прыжок в длину с места на результат.	17.04
60	Метание теннисного мяча в стену	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с места, стоя боком в сторону метания с большой амплитудой	22.04
61	Метание теннисного мяча в стену	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с места, стоя боком в сторону метания с большой амплитудой	24.04
62	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень и на результат	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой и в неподвижную мишень.	29.04
63	Круговые эстафеты до 20 м	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих	06.05

		упражнений. Эстафета на скорость	
<b>64</b>	Круговые эстафеты до 20 м	Беседа Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	<b>13.05</b>
<b>65</b>	Беседа. Медленный бег с преодолением небольших препятствий	Беседа о назначении занятий спортом. Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение техники ходьбы и бега с преодолением небольших препятствий в медленном темпе в сочетании с дыханием.	<b>15.05</b>
<b>66</b>	Беседа. Медленный бег с преодолением небольших препятствий	Беседа о назначении занятий спортом. Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение техники ходьбы и бега с преодолением небольших препятствий в медленном темпе в сочетании с дыханием.	<b>20.05</b>
<b>67</b>	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Выполнение ходьбы и бега с изменением направления. Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	<b>22.05</b>
<b>68</b>	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Упражнения сюжетных пальчиковых игр	Беседа. Правила безопасности на открытых водоёмах. Выполнение ходьбы и бега с изменением направления. Выполнение упражнений сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождение стихов. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	<b>26.05</b>



## 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 видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

### *Кадровое обеспечение*

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися ЗПР педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с ЗПР.

*Учебно-методическое обеспечение* включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с ЗПР.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

*Материально-техническое обеспечение* включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Д	
Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	

Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ЗПР Журнал «Адаптивная физическая культура» Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д  Д Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К К К	
Палка гимнастическая	К	
Мат гимнастический	К	
Стеновые протекторы	П	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	П	
Гимнастические палки	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	П	
Льжи (детские с креплениями и палками)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	К	
Мягкие модули	К	
Фитбол	К	
Набор утяжелителей для рук и ног	К	
Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров)		
Аптечка	П	
Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием		

Пенопластовые доски	К	при наличии бассейна
Надувные круги	К	
Спасательные жилеты	К	
Нарукавники	К	
Игрушки	Ф	
Обручи	К	
Малые пластмассовые шарики для упражнений	К	
Плавательные очки	К	
Ласты для ног и рук	К	

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, 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. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.