казенное общеобразовательное учреждение Омской области «Нововаршавская адаптивная школа – интернат» (КОУ «Нововаршавская школа-интернат»

Рассмотрено	Согласовано	Утверждаю
Методическим объединением	Заместитель директора	И.о. директора школы
Протокол №	по УВР	
ОТ Г.	Л.Ю. Арнович	Л.Ю. Арнович
		Приказ №
		ОТ Γ.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 1-4 класс по учебному плану 2023-2024 учебный год

Составитель: Игуменов А.А., учитель

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физическому воспитанию разработана для учащихся 1-4 классов на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью";
- СанПиН № 2.3/2.4.3590-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Нововаршавская школа-интернат», (вариант 1);
- учебный план казённого общеобразовательного учреждения Омской области, «Нововаршавская адаптивная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год;
- положение о разработке рабочей программе КОУ «Нововаршавская школаинтернат» 2020 г.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков; развитие двигательных способностей в процессе обучения; укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника; самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

2. Общая характеристика учебного предмета

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна;

воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других;

формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;

развитие и совершенствование волевой сферы;

воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный - учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - самостоятельное выполнение упражнений;
 - занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана для обучающихся 1, 2, 3 и 4 классов.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и изучается на всех этапах обучения.

В соответствии с планом АООП и годовым календарным графиком КОУ «Нововаршавская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

В 1 классе 33 учебные недели 3 часа в неделю, во 2-4 классах 34 учебных недели, 3 часа в неделю.

Учитывая то, что программа реализуется в 1-2 классе-комплекте и исходя из учебного плана расчет часов ведется по максимальным значениям.

Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
в неделю	в I четверти	в II четверти	в III четверти	в IV четверти	за год
1 класс (3ч)	21	24	27	27	99
2 класс (3ч)	21	24	30	27	102
ИТОГО по 1	21	24	30	27	102
и 2 классу					
3 класс (3ч)	21	24	30	27	102
4 класс (3ч)	21	24	30	27	102

В зависимости от производственного календаря количество часов может изменяться в большую или меньшую сторону. Что отражается в приложении к рабочей программе (календарно-тематическом планировании).

4. Результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты освоения программы 1-4 класс

Личностные результаты освоения АООП (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоциональнонравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

1 класс: Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов. Знать и соблюдать правила поведения на уроках.

2 класс: Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.

3 класс: Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.

4 класс: Выполнять контроль своих действий м действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников на уроках адаптивной физической культуры, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

- 1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
- 2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.
- 3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.
- 4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия:

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

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель-обучающийся, обучающийся-класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
 - обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

 договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

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

Познавательные учебные действия:

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

Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.
- Оценка «З» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.
- Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Учебные нормативы и испытания (тесты)

общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов

- Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.
- 1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.
- 2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с достаточным уровнем

освоения планируемых результатов АООП

- 1. Бег на 30м. пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
- 3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу отжаться от пола максимальное количество раз.
- 4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
- 5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем

освоения планируемых результатов АООП

- 1. Бег на 30 м. пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
- 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.
- 3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях по состоянию здоровья, по возможности.
- 4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
- 5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) без учёта времени.

Примерные учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся, занимающихся по АООП (4 класс)

No	Виды испытаний						
п/п	(тесты)	Показател	Показатели				
	Обучающиеся	Мальчики	I		Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	90	110	135	80	110	130
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	6	8	14	3	4	8
	б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях.	по возмож	кности				
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Достат ь пол ладоня ми	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцам и рук	Доста ть пол ладон ями
5	Смешенное передвижение на дистанции 500 м (400 м).	Без учёта	времени		, 10	,	'

^{*}данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

5. Содержание учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика (30 часов)

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов(коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика (25 часов)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый

бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками

Лыжная подготовка (24 часа)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры (13 часов)

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

2 класс

Знания о физической культуре (4 часа)

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика (30 часов)

Теоретические сведения:понятие о правильной осанке, равновесии.

-построения и перестроения: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйсь!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.
- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдохпри поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.
- упражнения для развитии мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.
- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.
- упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.
- -упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.
- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя.Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- -с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.
- -с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.
- с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.
- -с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.
- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево,после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. ТО же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствие. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

Легкая атлетика (25 часов)

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

- Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким поднимание бедра.

Бег: (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Лыжная подготовка (27 часов)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные игры(13 часов)

Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).

3 класс

Знания о физической культуре (2 часа)

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика (32 часов)

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп,степени мышечных усилий.

- построения и перестроения: (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйсь!»,» Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднимание ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.
- упражнения на дыхание: усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.
- упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев: одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговыедвижения кистью во внутрь и наружу.
- -упражнения на расслабление мышц: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.
- упражнения для формирования правильной осанки: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.
- -упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.
- -упражнения для укрепления мышц туловища: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- с гимнастической палкой: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения-гимнастическая палка за головой, за спиной.
- с малыми обручами: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.
- с флажками: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.
- с большими мячами- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.
- с набивными мячами: поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки иточности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу .Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

Легкая атлетика (25 часов)

Теоретические сведения:Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при хольбе.

- ходьба: ходьба в медленном, среднем,быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длинус разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».

Метание: (метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность.

Лыжная подготовка (27 часов)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные игры (13 часов)

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Коррекционные игры: («Два сигнала», «Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», «Пустое место», « Невод», « К своим флажках», « Пустое место», « Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».

4 класс

Знания о физической культуре (2 часа)

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика (32 часа)

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения: (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».

Упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, голова, туловище: ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.
- упражнения на дыхание: тренировка дыхания вразличных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.
- -упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.
- -упражнения для расслабления мышц:чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.
- упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами.Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- сгимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперёд. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.
- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.
- с большими мячами: перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.
- с набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённом и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Легкая атлетика (25 часов)

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; елночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Лыжная подготовка (27 часов)

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Подвижные игры (13 часов)

Коррекционные игры:).(« Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажках», «Пустое место» «уголки»).

Игры с бросанием и ловлей и метанием: «Охотники и утки», «выбивало», «Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

6. Тематическое планирование

Тематическое планирование 1 класс

$N_{\underline{0}}$	Раздел. Тема урока	Кол.	Основные виды деятельности учащихся		
Π/Π		часов			
Знаг	ния о физической культ	уре (4 ч	aca)		
1	Вводный урок	1	- слушают объяснение и рассматривают помещение и	- слушают объяснение и рассматривает	
2	Значение физических	1	оборудование спортивного зала (с помощью педагога);	помещение и оборудование спортивного	
	упражнений для		- слушают инструктаж и зрительно воспринимает	зала;	
	здоровья человека.		образец поведения на уроках физической культуры	- слушают инструктаж и зрительно	
3	Физическая нагрузка и	2	(техника безопасности);	воспринимает образец поведения на	
	отдых		- просматривают видеоматериал по теоретическим	уроках физической культуры (техника	
			вопросам адаптивной физической культуры;	безопасности);	
			- слушают объяснение педагога по теме с чёткими	- просматривают видеоматериал по	
			смысловыми акцентами и опорой на наглядность	теоретическим вопросам адаптивной	
			(визуальный план, картинки по теме урока);	физической культуры;	
			- рассматривают демонстрационный материал по теме	- слушают объяснение педагога по теме с	
			(презентации, иллюстрации, наглядность);	чёткими смысловыми акцентами и опорой	
			- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с	на наглядность (визуальный план,	
			опорой на визуальный план (с использованием системы	картинки по теме урока);	
			игровых, сенсорных поощрений);	- рассматривают демонстрационный	
			- выполняют практические задания с заданными	материал по теме (презентации,	
			параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с	иллюстрации, наглядность);	
			помощью педагога: поэтапное предъявление	- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;	
			инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль	- выполняют практические задания с	
			выполнения задания;	заданными параметрами (составляют	
			- зрительно воспринимают образец выполнения и	режим дня, подбирают ответы на вопрос	
			соотносят с голосовым (звуковым) сигналом	по предоставленным карточкам и др.);	
			предварительную и исполнительную команды;	- ориентируются на образец выполнения	
			- участвуют в групповой работе по поиску информации	предварительной и исполнительной	
			или выполнению задания (на доступном уровне, с	команд;	
			помощью учителя).	- участвуют в групповой работе по поиску	
				информации или выполнению задания.	
				11	
Гим	настика (30 часов)				
4	Гимнастика.	10	- рассматривают демонстрационный материал по теме	- рассматривают демонстрационный	
	1		<u> </u>		

	Теоретические	«Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и	материал по теме «Одежда и обувь
	сведения.	обувью гимнаста;	гимнаста», знакомятся с одеждой и
		- слушают и применяют правила поведения на уроках	обувью гимнаста;
		гимнастики (под контролем учителя);	- слушают и применяют правила
		- слушают объяснение и рассматривают гимнастические	поведения на уроках гимнастики,
		снаряды и предметы, демонстрируемые учителем,	ориентируясь на образец учителя;
		усваивают на доступном уровне элементарные сведения	- слушают объяснение и рассматривают
		о гимнастических снарядах и предметах;	гимнастические снаряды и предметы,
		- зрительно воспринимают образец выполнения,	1 10
		слушают объяснение учителя с показом способа	элементарные сведения о гимнастических
		выполнения и соотносят с голосовым (звуковым)	снарядах и предметах;
		сигналом выполнение команд, построений и	
		перестроений: колонна, шеренга, круг;	выполнения, слушают объяснение учителя
		- получают элементарные теоретические сведения о	
		правильной осанке, равновесии, зрительно	
		воспринимают и оценивают образец удержания	_
		правильной осанки и равновесия;	и перестроений: колонна, шеренга, круг;
		- через объяснение учителя и показ способа выполнения	- получают элементарные теоретические
		упражнений получают и усваивают на доступном уровне	-
		элементарные сведения о скорости, ритме, темпе,	
		степени мышечных усилий;	оценивают образец удержания правильной
		- просматривают и рассматривают наглядные и	_
		демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают	- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений
		пояснение учителя о роли средств гимнастики для	, I
		развития двигательных способностей и физических	сведения о скорости, ритме, темпе,
		качеств человека.	степени мышечных усилий;
		Au 1001B 10110BCAU.	- просматривают и рассматривают
			наглядные и демонстрационные
			материалы (видео, презентации,
			иллюстрации) о средствах гимнастики,
			слушают пояснение учителя о роли
			средств гимнастики для развития
			двигательных способностей и физических
			качеств человека.
5	Построения и	6 - выполняют простые виды построений, осваивают на	- выполняют построения и перестроения в
1	перестроения.	доступном уровне строевые действия в шеренге и	шеренгу, колонну, круг, осваивают

_			
		колонне (с помощью учителя);	строевые действия в шеренге и колонне;
		- выполняют простые команды по сигналу учителя с	- выполняют команды по построению и
		одновременным показом способа выполнения	перестроению по сигналу учителя (при
		построения и перестроения.	необходимости ориентируются на
		На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:	образец).
		- зрительно воспринимают и оценивают образец	На этапе знакомства с упражнением
		выполнения упражнения;	обучающиеся:
		- слушают объяснение (инструкцию) учителя с	- слушают инструкцию, отслеживают и
		фиксацией на этапах выполнения упражнения;	анализируют образец выполнения
		- фиксируют внимание и воспринимают расположение	построений и перестроений;
		зрительных пространственных опор - ориентиров для	- воспринимают и запоминают
		выполнения построений и перестроений.	расположение
		На этапе закрепления способа выполнения упражнения:	зрительных пространственных опор -
		- выполняют упражнение по показу учителя, по	ориентиров для выполнения построений и
		пошаговой/поэтапной инструкции педагога.	перестроений.
		Коррекционная работа:	На этапе закрепления способа выполнения
		- выполняют по показу учителя упражнения для	упражнения:
		развития переключаемости движений;	- выполняют построения и перестроений в
		- выполняют по показу учителя упражнения для	шеренгу, колонну, круг по
		формирования пространственных представлений;	сигналу/команде учителя, ориентируясь на
		- выполняют по показу учителя построения и	зрительно-пространственные опоры.
		перестроения под музыку (на доступном уровне);	Коррекционная работа:
		- выполняют по показу учителя упражнения для	- выполняют по показу учителя
		развития тактильно-кинестетической способности рук.	упражнения для развития
			переключаемости движений;
			- выполняют по показу учителя
			упражнения для формирования
			пространственных представлений;
			- выполняют по показу учителя
			построения и перестроения под музыку с
			соблюдением заданного ритма;
			- выполняют по показу учителя
			упражнения для развития тактильно-
			кинестетической способности рук.
6	Упражнения без 7	- выполняют корригирующие и общеразвивающие	- выполняют корригирующие и
	предметов	упражнения без предметов после неоднократного показа	общеразвивающие упражнения без
	(корригирующие и	по прямому указанию учителя;	предметов после показа учителем;

	общеразвивающие упражнения).	- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки.
7	Упражнения с 7 предметами.	- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу; - выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности	

			самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с	(самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической
			наименьшим количеством раз;	скамейке различными способами
			- выполняют упражнения в равновесии после	самостоятельно;
			неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с	- выполняют упражнения в равновесии
			помощью, наименьшее количество раз;	после показа учителя самостоятельно;
			- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;	- выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;
			- выполняют упражнения для развития точности	- выполняют упражнения для развития
			движений, ориентируясь на образец выполнения	точности движений, ориентируясь на
			учителем и/или обучающимися 2 группы;	образец выполнения учителем;
			- прыгают по возможности, выполняют прыжковые	- прыгают, выполняют прыжковые
			упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2	упражнения по показу учителя;
			группы;	- выполняют упражнения для развития
			- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по	пространственно-временной дифференцировки.
			прямому указанию учителя.	дифференцировки.
Лег	кая атлетика (25 часов)			
8	Легкая атлетика.	2	- рассматривают демонстрационный материал по теме	- обучающиеся ходят парами по кругу,
	Теоретические		«Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и	взявшись за руки;
	сведения.		обувью легкоатлета;	- выполняют ходьбу в колонне по одному
			- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы	в обход зала за учителем;
			по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);	- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на
			- получают представление о физической культуре,	внутреннем и внешнем своде стопы;
			осваивают на доступном уровне понятие «Физическая	- сохраняют правильную осанку при
			культура»;	ходьбе;
			- получают элементарные сведения и усваивают понятия	- осваивают и выполняют ходьбу в
			о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;	медленном (умеренном), среднем и
			- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках	быстром темпе;
			лёгкой атлетики;	- чередуют ходьбу с бегом;
			- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;	- выполняют ходьбу с изменением скорости;
			- получают представление о правильном положении тела	- выполняют ходьбу с различным
<u> </u>			more impederablemine o ilpubrillation nortokelinn tena	выполниют лодвоу с различным

			во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности.
9	Ходьба	4	- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;	- удерживают правильное положение тела во время бега; - выполняют медленный бег; - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - 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 захлёстыванием 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,

			- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности.	- участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
10	Бег	8	- 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); - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные	захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;

			материалы; - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	в коррекционных играх (в паре, группе).
11	Прыжки	6	- 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 вперёд, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места; - прыгают в длину с места; - 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 корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	демонстрационные материалы
12	Метание	5	 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 	- выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки; - передвигаются по лыжне ступающим,

		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 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); - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из—за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз; - удерживают правильное положение тела в процессе выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в	- выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя.
TT		коррекционных играх (в паре, группе).	
	кная подготовка (24 часа)	WHOOMSTONE WAS TO THE TOTAL TOT	THO ON OTHER PARTY.
13	Теоретические сведения. Лыжная подготовка.	 просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы 	демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и обувь конькобежца; - рассматривают основные части конька; - самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о

				1
14	Практический материал. Лыжная подготовка.	18	учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты) выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя; - снимают и одевают ботинки самостоятельно; - приседают, стоя на коньках; - удерживают равновесие на коньках самостоятельно; - переносят тяжесть с одной ноги на другую; - имитируют правильное падение на коньках; - выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду:
				- скольжение, - торможение, - повороты.
Игр	ы (16 часов)			
15	Теоретические сведения.	2	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и	 участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические
			поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы	взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);

			учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о техникотактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);	(ловля мяча, передача, броски, удары по
			- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	
16	Практический материал. Подвижные игры.	14	- участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости).	инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после
	ОТОТИ	99		

Тематическое планирование 2 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол.	Основные виды деятельнос	сти учащихся
Π/Π		часов		
Знаг	Знания о физической культуре (4 часа)			
1	Вводный урок	1	- слушают объяснение и рассматривают помещение и	- слушают объяснение и рассматривает
2	Значение физических	1	оборудование спортивного зала (с помощью педагога);	помещение и оборудование спортивного
	упражнений для		- слушают инструктаж и зрительно воспринимает	зала;
	здоровья человека.		образец поведения на уроках физической культуры	- слушают инструктаж и зрительно
3	Физическая нагрузка и	2	(техника безопасности);	воспринимает образец поведения на
	отдых		- просматривают видеоматериал по теоретическим	уроках физической культуры (техника
			вопросам адаптивной физической культуры;	безопасности);

		- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).	- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Гим	настика (30 часов)		
4	Гимнастика. Теоретические сведения.	- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и	материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;

	T			
			перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.	выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли
5	Построения и перестроения.	6	- выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют простые команды по сигналу учителя с	средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне; - выполняют команды по построению и
			одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. На этапе знакомства с упражнением обучающиеся: - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.	перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). На этапе знакомства с упражнением обучающиеся: - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений; - воспринимают и запоминают расположение

		На этапе закрепления способа выполнения упражнения: - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. Коррекционная работа: - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне); - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.	зрительных пространственных опор ориентиров для выполнения построений и перестроений. На этапе закрепления способа выполнения упражнения: - выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Коррекционная работа: - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.
6	Упражнения без 7 предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).	- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития точности	упражнения по примеру учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития

			движений; - выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	дифференцировки.
7	Упражнения с предметами.	7	- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу; - выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью, наименьшее количество раз; - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя; - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;	- выполняют корригирующие и

	движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы; - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя; - выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки.
Легкая атлетика (25 часов)		
8 Легкая атлетика. Теоретические сведения.	 - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»; - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). 	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

				- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности.
9	Ходьба	4	- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы	- удерживают правильное положение тела во время бега; - выполняют медленный бег; - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - 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 захлёстыванием 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; - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).

			учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;	
			- участвуют в соревновательной деятельности.	
10	Бег	8	 - участвуют в соревновательнои деятельности. - 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); - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют обег 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); 	- 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 показа учителя; - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя; - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из—за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
			возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	
11	Прыжки	6	- 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);	демонстрационные материалы

		 прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево; перепрыгивают через начерченную линию, шнур; перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); прыгают в длину с места; прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, 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 корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.
12	Метание	 - 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 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); - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из—за 	- выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки; - передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом; - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя.

			головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	
Лых	<u>।</u> кная подготовка (27 час	<u>ов)</u>	поррежднонных пі рих (в пире, группе).	
13	Теоретические сведения. Лыжная подготовка.	6	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода.	- просматривают наглядно- демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и обувь конькобежца; - рассматривают основные части конька; - самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).
14	Практический	21	- выполняют строевые команды по сигналу учителя;	- выполняют упражнения в зале по

	материал. Лыжная подготовка.	- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	инструкции и по показу учителя; - снимают и одевают ботинки самостоятельно; - приседают, стоя на коньках; - удерживают равновесие на коньках самостоятельно; - переносят тяжесть с одной ноги на другую; - имитируют правильное падение на коньках; - выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду: - скольжение, - торможение, - повороты.
	ы (16 часов)		
15	Теоретические сведения.	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о техникотактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.
16	Практический 1		
	материал.	показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ	инструкции и показа учителя;

Подвижные игры.		отдельных действий (при необходимости, повторный	- осваивают и используют элементарные
		показ, дополнительная индивидуальная инструкция	игровые технико-тактические
		учителя);	взаимодействия (выбор места,
		- осваивают и используют элементарные игровые	взаимодействие с партнером, командой и
		технико-тактические взаимодействия (выбор места,	соперником);
		взаимодействие с партнером, командой и соперником);	- осваивают и используют игровые умения
		- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча,	(ловля мяча, передача, броски, удары по
		передача, броски, удары по мячу);	мячу);
		- выполняют упражнения с мячом по инструкции и по	- выполняют упражнения с мячом после
		показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ	инструкции и показа учителя.
		отдельных действий и операций в последовательности	
		их выполнения, под пооперационным (пошаговым)	
		контролем учителя (при необходимости).	
ИТОГО	102		_

Тематическое планирование 3 класс

№	Раздел. Тема урока	Кол.	Основные виды деятельности учащихся		
п/п		часов			
Знаг	ния о физической культ				
1	Вводный урок	1	- слушают объяснение и рассматривают помещение и	- слушают объяснение и рассматривает	
2	Значение физических	1	оборудование спортивного зала (с помощью педагога);	помещение и оборудование спортивного	
	упражнений для		- слушают инструктаж и зрительно воспринимает	зала;	
	здоровья человека.		образец поведения на уроках физической культуры	- слушают инструктаж и зрительно	
3	Физическая нагрузка и	2	(техника безопасности);	воспринимает образец поведения на	
	отдых		- просматривают видеоматериал по теоретическим	уроках физической культуры (техника	
			вопросам адаптивной физической культуры;	безопасности);	
			- слушают объяснение педагога по теме с чёткими	- просматривают видеоматериал по	
			смысловыми акцентами и опорой на наглядность	теоретическим вопросам адаптивной	
			(визуальный план, картинки по теме урока);	физической культуры;	
			- рассматривают демонстрационный материал по теме	- слушают объяснение педагога по теме с	
			(презентации, иллюстрации, наглядность);	чёткими смысловыми акцентами и опорой	
			- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с	на наглядность (визуальный план,	
			опорой на визуальный план (с использованием системы	картинки по теме урока);	
			игровых, сенсорных поощрений);	- рассматривают демонстрационный	
			- выполняют практические задания с заданными	материал по теме (презентации,	
			параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы	иллюстрации, наглядность);	
			на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с	- отвечают на вопросы по прослушанному	

		помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). материалу; - выполняют практические задания задания порежим дня, подбирают ответы на вого по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполней и исполнитель команд; - участвуют в групповой работе по пого информации или выполнению задания.	іяют прос ения ьной иску
Гим	инастика (30 часов)		
4	Гимнастика. Теоретические сведения.	- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;	бувьй и вила вают ских вают ских ваым) ений т; ские анке, от и
			Ы

		иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.	способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.
5	Построения и перестроения.	- выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. На этапе знакомства с упражнением обучающиеся: - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. На этапе закрепления способа выполнения упражнения: - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. Коррекционная работа: - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне); - выполняют по показу учителя упражнения для	Коррекционная работа:

		.	·
6	Упражнения без 7	 развития тактильно-кинестетической способности рук. - выполняют корригирующие и общеразвивающие 	упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильнокинестетической способности рук выполняют корригирующие и
	предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения).	- выполняют корригирующие и оощеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки.
7	Упражнения с 7 предметами.	 смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу; выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим 	упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами; - выполняют корригирующие и

количеством повторений, по возможности); упражнения с предметами; выполняют упражнения с предметами после - выполняют упражнения с предметами неоднократного показа по прямому указанию учителя; после показа учителем; - переносят груз и передают предметы; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на - выполняют ползание по гимнастической животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на выполняют ползание по гимнастической животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой скамейке на животе, подтягиваясь рукой (с помощью учителя, правой, поочередно левой ПО возможности рукой самостоятельно); (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической - выполняют ползание по наклонной скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью гимнастической скамейке вверх и вниз на учителя, по возможности самостоятельно); четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с - выполняют ползание по гимнастической наименьшим количеством раз; скамейке способами различными выполняют упражнения в равновесии после самостоятельно; неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с - выполняют упражнения в равновесии помощью, наименьшее количество раз; после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке с - выполняют лазание по гимнастической помощью учителя; стенке самостоятельно; выполняют упражнения для развития точности - выполняют упражнения для развития движений, ориентируясь на образец выполнения точности движений, ориентируясь на учителем и/или обучающимися 2 группы; образец выполнения учителем; - прыгают по возможности, выполняют прыжковые прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 упражнения по показу учителя; - выполняют упражнения для развития группы; пространственно-временной выполняют упражнения ДЛЯ развития пространственно-временной дифференцировки дифференцировки. прямому указанию учителя. Легкая атлетика (25 часов) - обучающиеся ходят парами по кругу, Легкая атлетика. 2 - рассматривают демонстрационный материал по теме Теоретические «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и взявшись за руки;

	сведения.	обувью легкоатлета; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»; - получают элементарные сведения и усваивают понятия	- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в
		о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке	медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции
		при ходьбе; - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных пооцирений)	направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем
		сенсорных поощрений).	и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности.
9	Ходьба 4	- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;	 - удерживают правильное положение тела во время бега; - выполняют медленный бег; - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу

			- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем	учителя; - выполняют бег на скорость;
			своде стопы;	- начинают бег с высокого старта;
			- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под	- выполняют перебежки группами и по
			контролем учителя);	одному 15—20 м;
			- осваивают и выполняют ходьбу в медленном	- выполняют различные виды бега: на
			(умеренном), среднем и быстром темпе;	носках, с высоким подниманием бедра и
			- чередуют ходьбу с бегом;	захлёстыванием голени назад, с
			- выполняют ходьбу с изменением скорости;	преодолением простейших препятствий,
			- выполняют ходьбу с различным положением рук: на	челночный бег;
			пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и	- выполняют бег с низкого старта;
			инструкции учителя;	- выполняют прямолинейный бег с
			- выполняют ходьбу с изменением направлений по	параллельной постановкой стоп;
			ориентирам и командам учителя;	- участвуют в беседе по теме урока,
			- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие	отвечают на вопросы учителя;
			мячи с высоким подниманием бедра, в медленном,	- участвуют в соревновательной
			среднем и быстром темпе, со сменой положений рук:	деятельности (участвуют в эстафете);
			вперёд, вверх, с хлопками и т.д;	- выполняют корригирующие и
			- по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;	общеразвивающие упражнения, участвуют
			- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и	в коррекционных играх (в паре, группе).
			закрытыми глазами (по возможности);	
			- удерживают правильное положение тела во время	
			ходьбы (с помощью учителя, при необходимости:	
			пошаговая инструкция учителя, пооперационный	
			контроль выполнения действий);	
			- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы	
			учителя с опорой на наглядно-демонстрационные	
			материалы;	
10	-		- участвуют в соревновательной деятельности.	
10	Бег	8	- удерживают правильное положение тела во время бега	- осваивают и удерживают правильный
			(с помощью учителя, при необходимости: пошаговая	захват различных предметов для
			инструкция учителя, пооперационный контроль	выполнения метания одной и двумя
			выполнения действий);	руками;
			- выполняют медленный бег за наиболее физически	- выполняют захват и удержание
			развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на	различных предметов для выполнения
			его пример (образец);	метания после инструкции и показа
			- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие	учителя;

		обу - н учн - н; - ві под про - ві - поо - уч учі мат - воз -	ражнения по показу учителя и/или с опорой на пример учающихся из 2 группы; выполняют бег на скорость по прямому указанию ителя; ачинают бег с высокого старта; ыполняют перебежки группами и по одному 15-20 м; ыполняют различные виды бега: на носках, с высоким дниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с еодолением простейших препятствий, челночный бег; ыполняют бег с низкого старта; выполняют прямолинейный бег с параллельной становкой стоп; частвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы ителя с опорой на наглядно-демонстрационные гериалы; участвуют в соревновательной деятельности по вможности (участвуют в эстафете); выполняют корригирующие и общеразвивающие ражнения на доступном уровне, участвуют в орекционных играх (в паре, группе).	- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя; - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из—за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
11	Прыжки	6 - Heconolises He	выполняют прыжки после инструкции и однократного показа учителя (при необходимости: шаговая инструкция учителя, пооперационный итроль выполнения действий); удерживают правильное положение тела в процессе полнения прыжков (под контролем учителя); прыгают на двух ногах на месте и с продвижением ерёд, назад, вправо, влево; ерепрыгивают через начерченную линию, шнур; ерепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; одпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием сящего предмета (мяча); рыгают в длину с места; прыгают на одной ноге на месте, с продвижением ерёд, в стороны; рыгают с высоты с мягким приземлением; рыгают в длину и в высоту с шага;	демонстрационные материалы

			 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 корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в 	наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.
12	N/		коррекционных играх (в паре, группе).	
12	Метание	5	- 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 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); - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из—за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;

Лы	жная подготовка (27 ча			
Лы: 13	жная подготовка (27 частерова) Теоретические сведения. Лыжная подготовка.	сов) 6	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода.	- просматривают наглядно- демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и обувь конькобежца; - рассматривают основные части конька; - самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике
14	Практический материал. Лыжная подготовка.	21	- выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). - выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя; - снимают и одевают ботинки самостоятельно; - приседают, стоя на коньках; - удерживают равновесие на коньках самостоятельно; - переносят тяжесть с одной ноги на другую; - имитируют правильное падение на коньках; - выполняют упражнения по показу

				учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду: - скольжение, - торможение, - повороты.
Игр	ы (16 часов)			
15	Теоретические сведения.	2	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о техникотактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.
16	Практический	14	- участвуют в различных видах игр по инструкции и по	- участвуют в различных видах игр после
	материал. Подвижные игры.		показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности	инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары помячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.

	их выполнения, под пооперационным (пошаговым)	
	контролем учителя (при необходимости).	
ИТОГО 102		

T

	Тематическое планирование 4 класс				
$N_{\underline{0}}$	Раздел. Тема урока	Кол.	Основные виды деятельнос	сти учащихся	
п/п		часов			
Зна	ния о физической культ	уре (4 ч	aca)		
1	Вводный урок	1	- слушают объяснение и рассматривают помещение и	- слушают объяснение и рассматривает	
3	1	2	- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);	помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный	
			- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).	материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.	

				качеств человека.		
5	Построения и	6	- выполняют простые виды построений, осваивают на	- выполняют построения и перестроения в		
	перестроения.		доступном уровне строевые действия в шеренге и	шеренгу, колонну, круг, осваивают		
			колонне (с помощью учителя);	строевые действия в шеренге и колонне;		
			- выполняют простые команды по сигналу учителя с	- выполняют команды по построению и		
			одновременным показом способа выполнения	перестроению по сигналу учителя (при		
			построения и перестроения.	необходимости ориентируются на		
			На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:	образец).		
			- зрительно воспринимают и оценивают образец	На этапе знакомства с упражнением		
			выполнения упражнения;	обучающиеся:		
			- слушают объяснение (инструкцию) учителя с	- слушают инструкцию, отслеживают и		
			фиксацией на этапах выполнения упражнения;	анализируют образец выполнения		
			- фиксируют внимание и воспринимают расположение	построений и перестроений;		
			зрительных пространственных опор - ориентиров для	- воспринимают и запоминают		
			выполнения построений и перестроений.	расположение		
			На этапе закрепления способа выполнения упражнения:	зрительных пространственных опор -		
			- выполняют упражнение по показу учителя, по	ориентиров для выполнения построений и		
			пошаговой/поэтапной инструкции педагога.	перестроений.		
			Коррекционная работа:	На этапе закрепления способа выполнения		
					- выполняют по показу учителя упражнения для	упражнения:
			развития переключаемости движений;	- выполняют построения и перестроений в		
			- выполняют по показу учителя упражнения для	шеренгу, колонну, круг по		
			формирования пространственных представлений;	сигналу/команде учителя, ориентируясь на		
			- выполняют по показу учителя построения и	зрительно-пространственные опоры.		
			перестроения под музыку (на доступном уровне); - выполняют по показу учителя упражнения для	Коррекционная работа: - выполняют по показу учителя		
			развития тактильно-кинестетической способности рук.	1		
			развития тактильно-кинестетической спосооности рук.	упражнения для развития переключаемости движений;		
				- выполняют по показу учителя		
				упражнения для формирования		
				пространственных представлений;		
				- выполняют по показу учителя		
				построения и перестроения под музыку с		
				соблюдением заданного ритма;		
				- выполняют по показу учителя		
				упражнения для развития тактильно-		
				кинестетической способности рук.		

6	Упражиения без	7	DI HOTHIGIOT CONNUCTUNALLY OF LICENSON PRODUCE	BUILDHIJGIOT KONDUFUNJOULIA H
0	1	/	- выполняют корригирующие и общеразвивающие	- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без
	предметов		упражнения без предметов после неоднократного показа	3 1
	(корригирующие и		по прямому указанию учителя;	предметов после показа учителем;
	общеразвивающие		- выполняют основные положения и движения рук, ног,	- выполняют основные положения и
	упражнения).		головы, туловища с наименьшим количеством раз;	движения рук, ног, головы, туловища;
			- выполняют упражнения на равновесие на доступном	- выполняют упражнения на равновесие;
			уровне с помощью учителя;	- выполняют упражнения для развития
			- выполняют упражнения для развития точности	точности движений, ориентируясь на
			движений, ориентируясь на образец выполнения	образец выполнения учителем;
			учителем (или на образец правильного выполнения	- прыгают, выполняют прыжковые
			обучающихся 2 группы);	упражнения по примеру учителя;
			- прыгают по возможности, выполняют прыжковые	- выполняют упражнения для развития
			упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2	точности движений;
			группы;	- выполняют упражнения для развития
			- выполняют упражнения для развития точности	пространственно-временной
			движений;	дифференцировки.
			- выполняют упражнения для развития	
			пространственно-временной дифференцировки по	
			прямому указанию учителя.	
7	Vinovaroving	7	ONOTINGE OF POOL PLANDING AND PARTY OF THE P	ONOTINGE OF POOL IN HIGHWOME
'	1	/	- смотрят образец выполнения упражнения, слушают	- смотрят образец выполнения
	предметами.		инструкцию учителя, выполняют упражнения с	упражнения, слушают инструкцию
			предметами по показу;	учителя, выполняют упражнения с
			- выполняют корригирующие и корригирующие и	предметами;
			общеразвивающие упражнения с предметами с	
			наименьшим количеством раз (с наименьшим	корригирующие и общеразвивающие
			количеством повторений, по возможности);	упражнения с предметами;
			- выполняют упражнения с предметами после	- выполняют упражнения с предметами
			неоднократного показа по прямому указанию учителя;	после показа учителем;
			- переносят груз и передают предметы;	- переносят груз и передают предметы;
			- выполняют упражнения на равновесие;	- выполняют упражнения на равновесие;
			- выполняют лазание и перелезание;	- выполняют лазание и перелезание;
			- выполняют ползание по гимнастической скамейке на	- выполняют ползание по гимнастической
			четвереньках;	скамейке на четвереньках;
			- выполняют ползание по гимнастической скамейке на	- выполняют ползание по гимнастической
			животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью	скамейке на животе, подтягиваясь двумя
			учителя, по возможности самостоятельно);	руками (самостоятельно);

		- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;	выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами
		- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз; - выполняют лазание по гимнастической стенке с	самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической
		помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы; - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития	стенке самостоятельно; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя; - выполняют упражнения для развития пространственно—временной
		пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.	дифференцировки.
Легі	кая атлетика (25 часов)	прямому указанию учителя.	
8	Легкая атлетика. 2 Теоретические сведения.	- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»; - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;	- 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; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом;

	I I		T
		- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;	- выполняют ходьбу с изменением скорости;
		- получают представление о правильном положении тела	-
			-
		во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;	положением рук: на пояс, к плечам, перед
		- получают элементарные сведения о правильной осанке	грудью, за голову по показу и инструкции
		при ходьбе;	учителя;
		- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их	- выполняют ходьбу с изменением
		значении в развитии двигательных способностей и	направлений по ориентирам и командам
		физических качеств человека;	учителя;
		- участвуют в беседе;	- выполняют ходьбу с перешагиванием
		- отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на	через большие мячи с высоким
		визуальный план (с использованием системы игровых,	подниманием бедра, в медленном, среднем
		сенсорных поощрений).	и быстром темпе, со сменой положений
			рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;
			- выполняют ходьбу в полуприседе;
			- выполняют ходьбу шеренгой с
			открытыми и закрытыми глазами;
			- участвуют в беседе по теме урока,
			отвечают на вопросы учителя;
			- участвуют в соревновательной
			деятельности.
9	Ходьба 4		- удерживают правильное положение тела
		(обучающиеся с трудностями координации ходят по	во время бега;
		кругу, взявшись за руки с учителем);	- выполняют медленный бег;
		- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за	- выполняют подводящие, строевые и
		учителем;	общеразвивающие упражнения по показу
		- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой	учителя;
		линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем	- выполняют бег на скорость;
		своде стопы;	- начинают бег с высокого старта;
		- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под	- выполняют перебежки группами и по
		контролем учителя);	одному 15—20 м;
		- осваивают и выполняют ходьбу в медленном	- выполняют различные виды бега: на
		(умеренном), среднем и быстром темпе;	носках, с высоким подниманием бедра и
		- чередуют ходьбу с бегом;	захлёстыванием голени назад, с
		- выполняют ходьбу с изменением скорости;	преодолением простейших препятствий,
		- выполняют ходьбу с различным положением рук: на	челночный бег;
		пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и	- выполняют бег с низкого старта;
	<u> </u>	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	<u> </u>

			инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по	- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;
			ориентирам и командам учителя;	- участвуют в беседе по теме урока,
			- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие	отвечают на вопросы учителя;
			мячи с высоким подниманием бедра, в медленном,	- участвуют в соревновательной
			среднем и быстром темпе, со сменой положений рук:	деятельности (участвуют в эстафете);
			вперёд, вверх, с хлопками и т.д;	- выполняют корригирующие и
			- по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;	общеразвивающие упражнения, участвуют
			- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и	в коррекционных играх (в паре, группе).
			закрытыми глазами (по возможности);	
			- удерживают правильное положение тела во время	
			ходьбы (с помощью учителя, при необходимости:	
			пошаговая инструкция учителя, пооперационный	
			контроль выполнения действий);	
			- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы	
			учителя с опорой на наглядно-демонстрационные	
			материалы;	
10			- участвуют в соревновательной деятельности.	
10	Бег	8	- удерживают правильное положение тела во время бега	- осваивают и удерживают правильный
			(с помощью учителя, при необходимости: пошаговая	захват различных предметов для
			инструкция учителя, пооперационный контроль	выполнения метания одной и двумя
			выполнения действий); - выполняют медленный бег за наиболее физически	руками;
			развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на	- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения
			его пример (образец);	метания после инструкции и показа
			- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие	учителя;
			упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример	- бросают и ловят волейбольные мячи по
			обучающихся из 2 группы;	прямому указанию учителя;
			- выполняют бег на скорость по прямому указанию	- выполняют различные виды метания
			учителя;	малых и больших мячей после инструкции
			- начинают бег с высокого старта;	и показа учителя;
			- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;	- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя
			- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким	руками из–за головы;
			подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с	- метают теннисный мяч с места одной
			преодолением простейших препятствий, челночный бег;	рукой в стену, на дальность, в цель по
			- выполняют бег с низкого старта;	показу и прямому указанию учителя;
			- выполняют прямолинейный бег с параллельной	- удерживают правильное положение тела

			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 паре, группе).	в процессе выполнения метания; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
11	Прыжки	6	- 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 вперёд, 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 в длину с места; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - 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 корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	- просматривают наглядно- демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.
12	Метание	5	- 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 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); - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из—за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз; - удерживают правильное положение тела в процессе	- передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом; - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя.
	выполнения метания (под контролем учителя,); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в	
	коррекционных играх (в паре, группе).	
Лыжная подготовка (27 час		
13 Теоретические сведения. Лыжная подготовка.	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации,	- просматривают наглядно- демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и обувь конькобежца; - рассматривают основные части конька; - самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные

			- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода.	- слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).
14	Практический материал. Лыжная подготовка.	21	- выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).	- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя; - снимают и одевают ботинки самостоятельно; - приседают, стоя на коньках; - удерживают равновесие на коньках самостоятельно; - переносят тяжесть с одной ноги на другую; - имитируют правильное падение на коньках; - выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду: - скольжение, - торможение, - повороты.
	ы (16 часов)			
15	Теоретические сведения.	2	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и	 участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические

	T	I		
			поведения во время игр с опорой на наглядность	` -
			(картинки, карточки);	взаимодействие с партнером, командой и
			- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы	соперником);
			учителя с опорой на визуальный план (с использованием	- осваивают и используют игровые умения
			системы игровых, сенсорных поощрений);	(ловля мяча, передача, броски, удары по
			- рассказывают правила игр с помощью учителя, с	мячу);
			опорой на наглядный материал;	- выполняют упражнения с мячом после
			- получают элементарные сведения о технико-	инструкции и показа учителя.
			тактических взаимодействиях (выбор места,	
			взаимодействие с партнёром);	
			- получают элементарные сведения по овладению	
			игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски,	
			удары по мячу).	
16	Практический	14	- участвуют в различных видах игр по инструкции и по	- участвуют в различных видах игр после
	материал.		показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ	
	Подвижные игры.		отдельных действий (при необходимости, повторный	
	1		показ, дополнительная индивидуальная инструкция	игровые технико-тактические
			учителя);	взаимодействия (выбор места,
			- осваивают и используют элементарные игровые	взаимодействие с партнером, командой и
			технико-тактические взаимодействия (выбор места,	1 1
			взаимодействие с партнером, командой и соперником);	- осваивают и используют игровые умения
			- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча,	(ловля мяча, передача, броски, удары по
			передача, броски, удары по мячу);	мячу);
			- выполняют упражнения с мячом по инструкции и по	- выполняют упражнения с мячом после
			показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ	2 1
			отдельных действий и операций в последовательности	
			их выполнения, под пооперационным (пошаговым)	
			контролем учителя (при необходимости).	
	ОТОТИ	102		
L			I .	I

7. Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса

- I. Спортивный инвентарь:
- 1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
- Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
- 3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
- 4. Теннисные мягкие мячи для метания;
- 5. Скакалки:
- 6. Мешочки с песком;
- 7. Кегли, кубики пластмассовые;
- 8. Сенсорная тропа;
- 9. Индивидуальные коврики;
- 10. Лыжи, ботинки, палки;
- 11. Секундомер;
- 12. Рулетка измерительная;
- 13. Мишень для метания в цель;
- 14. Аптечка;
- 15. Металлические дуги;
- 16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
- 17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
- 18. Набивные мячи;
- 19. Мячи волейбольные;
- 20. Мячи баскетбольные;
- 21. Мячи футбольные;
- 22. Сетка для переноски и хранения мячей.
- II. Учебно-практическое оборудование:
- 1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
- 2. Прыжковая яма;
- 3. Гимнастические скамейки;
- 4. Гимнастическая стенка;
- 5. Тренажёры:
- разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- -«мистер степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
- беговая дорожка;
- 6. Навесной турник;
- 7. Гимнастические маты;
- 8. Индивидуальные коврики;
- 9. Лабиринт;
- III. Технические средства обучения:
- 1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
- 2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- 3. Дидактический материал для изучения программного материала;
- 4. Видеоролики;
- 5. Презентации (для изучения программного материала).

8. Список литературы

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью";
- СанПиН № 2.3/2.4.3590-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КОУ «Нововаршавская школа-интернат», (вариант 1);
- учебный план казённого общеобразовательного учреждения Омской области, «Нововаршавская адаптивная школа-интернат» на 2023-2024 учебный год;
- положение о разработке рабочей программе КОУ «Нововаршавская школаинтернат» 2020 г.

Учебно-методическая литература:

Физическая культура во вспомогательной школе. Е.С.Черник. Москва, «Учебная литература», 1997г.

Организация двигательной активности умственно отсталых детей. А.А.Дмитриев. Москва «Советский спорт», 1991г.

Занятия физической культурой со школьниками, отнесёнными к специальной медицинской группе. Н.Д.Рипа, В.К.Велитченко, С.С.Волкова. Москва, «Просвещение», 1988г.

Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы// под. Ред. И.М. Бгажноковой- М.; Гуманитар. Изд.центр Владос,2007-181 с.

Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.

Вайзман Н.П. Психомоторика умственно- отсталых детей.- М: Аграф, 1997.

Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.

Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальнх классов специальных (коррекционных) школ VIIIвида в процессе обучения. Автограф.дис... канд.пед.наук.- Красноярск, 2000.

Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.

Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.-М.: Новая школа, 1994.

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.-М.,1997.

Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998г

Календарно-тематическое планирование. 1-2 класс-комплект

$N_{\underline{0}}$	Раздел. Тема урока	Кол.	Основные виды деят	ельности учащихся	Да	та
Π/Π		часов				
Знаг	ния о физической куль	туре (4 час	a)		По плану	По факту
1	Вводный урок	1	- слушают объяснение и	- слушают объяснение и	01.09	
2	Значение физических	1	рассматривают помещение и	рассматривает помещение и	5.09	
	упражнений для		оборудование спортивного зала;	оборудование спортивного зала;		
	здоровья человека.		- слушают инструктаж и зрительно	- слушают инструктаж и зрительно		
3	Физическая нагрузка	2	воспринимает образец поведения на	воспринимает образец поведения на	7.09	
	и отдых		уроках физической культуры;	уроках физической культуры		
			- просматривают видеоматериал по	(техника безопасности);		
			теоретическим вопросам адаптивной	- просматривают видеоматериал по		
			физической культуры;	теоретическим вопросам адаптивной		
			- слушают объяснение педагога по	физической культуры;		
			теме с чёткими смысловыми акцентами	- слушают объяснение педагога по		
			и опорой на наглядность;	теме с чёткими смысловыми		
			- рассматривают демонстрационный	акцентами и опорой на наглядность		
			материал по теме;	(визуальный план, картинки по теме		
			- отвечают на вопросы по	урока);		
			прослушанному материалу с опорой на	- рассматривают демонстрационный		
			визуальный план;	материал по теме (презентации,		
			- выполняют практические задания с	иллюстрации, наглядность);		
			заданными параметрами с помощью	- отвечают на вопросы по		
			педагога: поэтапное предъявление			
			инструкции, пошаговый	1		
			(пооперационный) контроль	заданными параметрами (составляют		
			выполнения задания;	режим дня, подбирают ответы на		
			- зрительно воспринимают образец	вопрос по предоставленным		
			выполнения и соотносят с голосовым	карточкам и др.);		
			(звуковым) сигналом предварительную	- ориентируются на образец		
			и исполнительную команды;	выполнения предварительной и		
			- участвуют в групповой работе по	исполнительной команд;		
			поиску информации или выполнению	- участвуют в групповой работе по		
			задания.	поиску информации или выполнению		
				задания.		

Гимнастика (30 часов)							
4	Гимнастика.	10	- рассматривают демонстрационный	- рассматривают демонстрационный	8.09		
	Теоретические		материал по теме «Одежда и обувь	материал по теме «Одежда и обувь	12.09		
	сведения.		гимнаста», знакомятся с одеждой и	гимнаста», знакомятся с одеждой и	14.09		
			обувью гимнаста;	обувью гимнаста;	15.09		
			- слушают и применяют правила	- слушают и применяют правила	19.09		
			поведения на уроках гимнастики (под	поведения на уроках гимнастики,	21.09		
			контролем учителя);	ориентируясь на образец учителя;	22.09		
			- слушают объяснение и	- слушают объяснение и	26.09		
			рассматривают гимнастические	рассматривают гимнастические	28.09		
			снаряды и предметы,	снаряды и предметы,	29.09		
			демонстрируемые учителем, усваивают	демонстрируемые учителем,			
			на доступном уровне элементарные	усваивают элементарные сведения о			
			сведения о гимнастических снарядах и	гимнастических снарядах и			
			предметах;	предметах;			
			- зрительно воспринимают образец	- зрительно воспринимают образец			
			выполнения, слушают объяснение	выполнения, слушают объяснение			
			учителя с показом способа выполнения	учителя с показом способа			
			и соотносят с голосовым (звуковым)	выполнения и соотносят с голосовым			
			сигналом выполнение команд,	(звуковым) сигналом выполнение			
			построений и перестроений: колонна,	команд, построений и перестроений:			
			шеренга, круг;	колонна, шеренга, круг;			
			- получают элементарные	- получают элементарные			
			теоретические сведения о правильной	теоретические сведения о правильной			
			осанке, равновесии, зрительно	осанке, равновесии, зрительно			
			воспринимают и оценивают образец	воспринимают и оценивают образец			
			удержания правильной осанки и	удержания правильной осанки и			
			равновесия;	равновесия;			
			- через объяснение учителя и показ	- через объяснение учителя и показ			
			способа выполнения упражнений	способа выполнения упражнений			
			получают и усваивают на доступном	получают и усваивают элементарные			
			уровне элементарные сведения о	сведения о скорости, ритме, темпе,			
			скорости, ритме, темпе, степени	степени мышечных усилий;			
			мышечных усилий;	- просматривают и рассматривают			
			- просматривают и рассматривают	наглядные и демонстрационные			
			наглядные и демонстрационные	материалы (видео, презентации,			
			материалы (видео, презентации,	иллюстрации) о средствах			

			T .	T		
			иллюстрации) о средствах гимнастики,	гимнастики, слушают пояснение		
			слушают пояснение учителя о роли	учителя о роли средств гимнастики		
			средств гимнастики для развития	для развития двигательных		
			двигательных способностей и	способностей и физических качеств		
			физических качеств человека.	человека.		
5	Построения и	6	- выполняют простые виды	- выполняют построения и	3.10	
	перестроения.		построений, осваивают на доступном	перестроения в шеренгу, колонну,	5.10	
			уровне строевые действия в шеренге и	круг, осваивают строевые действия в	6.10	
			колонне (с помощью учителя);	шеренге и колонне;	10.10	
			- выполняют простые команды по	- выполняют команды по построению	12.10	
			сигналу учителя с одновременным	и перестроению по сигналу учителя	13.10	
			показом способа выполнения	(при необходимости ориентируются		
			построения и перестроения.	на образец).		
			На этапе знакомства с упражнением	На этапе знакомства с упражнением		
			обучающиеся:	обучающиеся:		
			- зрительно воспринимают и	- слушают инструкцию, отслеживают		
			оценивают образец выполнения	и анализируют образец выполнения		
			упражнения;	построений и перестроений;		
			- слушают объяснение (инструкцию)	- воспринимают и запоминают		
			учителя с фиксацией на этапах	расположение		
			выполнения упражнения;	зрительных пространственных опор -		
			- фиксируют внимание и	ориентиров для выполнения		
			воспринимают расположение	построений и перестроений.		
			зрительных пространственных опор -	На этапе закрепления способа		
			ориентиров для выполнения	выполнения упражнения:		
			построений и перестроений.	- выполняют построения и		
			На этапе закрепления способа	перестроений в шеренгу, колонну,		
			выполнения упражнения:	круг по сигналу/команде учителя,		
			- выполняют упражнение по показу	ориентируясь на зрительно-		
			учителя, по пошаговой/поэтапной	пространственные опоры.		
			инструкции педагога.	Коррекционная работа:		
			Коррекционная работа:	- выполняют по показу учителя		
			- выполняют по показу учителя	упражнения для развития		
			упражнения для развития	переключаемости движений;		
			переключаемости движений;	- выполняют по показу учителя		
			- выполняют по показу учителя	упражнения для формирования		
			упражнения для формирования	пространственных представлений;		

			HACOMACHOMBOLLIN IN HACHOMOBILOUSING	DI HOHIMAT HO HOMONY VIIIITAHA		
			пространственных представлений;	- выполняют по показу учителя		
			- выполняют по показу учителя	построения и перестроения под		
			построения и перестроения под музыку	музыку с соблюдением заданного		
			(на доступном уровне);	ритма;		
			- выполняют по показу учителя	- выполняют по показу учителя		
			упражнения для развития тактильно-	упражнения для развития тактильно-		
			кинестетической способности рук.	кинестетической способности рук.		
6	Упражнения без	7	- выполняют корригирующие и	- выполняют корригирующие и	17.10	
	предметов		общеразвивающие упражнения без	общеразвивающие упражнения без	19.10	
	(корригирующие и		предметов после неоднократного	предметов после показа учителем;	20.10	
	общеразвивающие		показа по прямому указанию учителя;	- выполняют основные положения и	20110	
	упражнения).		- выполняют основные положения и	движения рук, ног, головы, туловища;	ИТОГО	3a 1
	упражнения).				четверть	3 1
			движения рук, ног, головы, туловища с	- выполняют упражнения на		ZZ Yaca
			наименьшим количеством раз;	равновесие;	31.10	
			- выполняют упражнения на	- выполняют упражнения для	2.11	
			равновесие на доступном уровне с	развития точности движений,	3.11	
			помощью учителя;	ориентируясь на образец выполнения	7.11	
			- выполняют упражнения для развития	учителем;		
			точности движений, ориентируясь на	- прыгают, выполняют прыжковые		
			образец выполнения учителем (или на	упражнения по примеру учителя;		
			образец правильного выполнения	- выполняют упражнения для		
			обучающихся 2 группы);	развития точности движений;		
			- прыгают по возможности, выполняют	- выполняют упражнения для		
			прыжковые упражнения по примеру	развития пространственно-		
			учителя и/или обучающихся 2 группы;	временной дифференцировки.		
			- выполняют упражнения для развития	1		
			точности движений;			
			- выполняют упражнения для развития			
			пространственно-временной			
			дифференцировки по прямому			
7	37	7	указанию учителя.		0.11	
7	Упражнения с	7	- смотрят образец выполнения	- смотрят образец выполнения	9.11	
	предметами.		упражнения, слушают инструкцию	упражнения, слушают инструкцию	10.11	
			учителя, выполняют упражнения с	учителя, выполняют упражнения с	14.11	
			предметами по показу;	предметами;	16.11	
			- выполняют корригирующие и	- выполняют корригирующие и	17.11	
			корригирующие и общеразвивающие	корригирующие и общеразвивающие	21.11	

VIII	ражнения с предметами с	упражнения с предметами;	23.11
	именьшим количеством раз (с	- выполняют упражнения с	
	именьшим количеством повторений,	предметами после показа учителем;	
	возможности);	- переносят груз и передают	
	ыполняют упражнения с предметами	предметы;	
	сле неоднократного показа по	- выполняют упражнения на	
	ямому указанию учителя;	равновесие;	
	ереносят груз и передают предметы;	- выполняют лазание и перелезание;	
	выполняют упражнения на	- выполняют ползание по	
par	вновесие;	гимнастической скамейке на	
	ыполняют лазание и перелезание;	четвереньках;	
	выполняют ползание по	- выполняют ползание по	
LM	мнастической скамейке на	гимнастической скамейке на животе,	
	гвереньках;	подтягиваясь двумя руками	
-	выполняют ползание по	(самостоятельно);	
LMV	мнастической скамейке на животе,	выполняют ползание по	
	дтягиваясь двумя руками (с	гимнастической скамейке на животе,	
	мощью учителя, по возможности	подтягиваясь поочередно правой,	
	иостоятельно);	левой рукой (самостоятельно);	
-	выполняют ползание по	- выполняют ползание по наклонной	
ГИМ	мнастической скамейке на животе,	гимнастической скамейке вверх и	
ПОД	дтягиваясь поочередно то правой, то	вниз на четвереньках	
лер	вой рукой (с помощью учителя, по	(самостоятельно);	
воз	вможности самостоятельно);	- выполняют ползание по	
- B	выполняют ползание по наклонной	гимнастической скамейке	
ГИИ	мнастической скамейке вверх и вниз	различными способами	
на	четвереньках (с помощью учителя,	самостоятельно;	
по	возможности самостоятельно);	- выполняют упражнения в	
-	выполняют ползания по	равновесии после показа учителя	
ГИИ	инастической скамейке с	самостоятельно;	
нам	именьшим количеством раз;	- выполняют лазание по	
- BI	ыполняют упражнения в равновесии	гимнастической стенке	
пос	сле неоднократного показа учителя,	самостоятельно;	
В	медленном темпе, с помощью,	- выполняют упражнения для	
ная	именьшее количество раз;	развития точности движений,	
-	выполняют лазание по	ориентируясь на образец выполнения	
ı l	мнастической стенке с помощью	учителем;	

			учителя;	- прыгают, выполняют прыжковые	
			- выполняют упражнения для развития	упражнения по показу учителя;	
			точности движений, ориентируясь на		
			образец выполнения учителем и/или		
			обучающимися 2 группы;	развития пространственно-временной дифференцировки.	
			1 -	временной дифференцировки.	
			- прыгают по возможности, выполняют		
			прыжковые упражнения по примеру		
			учителя и/или обучающихся 2 группы;		
			- выполняют упражнения для развития		
			пространственно-временной		
			дифференцировки по прямому		
TT	(1.4		указанию учителя.		
	кая атлетика (14 часов)		1		24.11
8	Легкая атлетика.	2	- рассматривают демонстрационный	_	24.11
	Теоретические		материал по теме «Одежда и обувь	кругу, взявшись за руки;	28.11
	сведения.		легкоатлета», знакомятся с одеждой и	- выполняют ходьбу в колонне по	
			обувью легкоатлета;	одному в обход зала за учителем;	
			- рассматривают наглядно-	- выполняют ходьбу в умеренном	
			демонстрационные материалы по теме	темпе по прямой линии, на носках, на	
			урока (презентации, памятки, плакаты,	пятках, на внутреннем и внешнем	
			видеоматериалы);	своде стопы;	
			- получают представление о	- сохраняют правильную осанку при	
			физической культуре, осваивают на	ходьбе;	
			доступном уровне понятие	- осваивают и выполняют ходьбу в	
			«Физическая культура»;	медленном (умеренном), среднем и	
			- получают элементарные сведения и	быстром темпе;	
			усваивают понятия о ходьбе, беге,	- чередуют ходьбу с бегом;	
			прыжках и метаниях;	- выполняют ходьбу с изменением	
			- слушают инструктаж о правилах	скорости;	
			поведения на уроках лёгкой атлетики;	- выполняют ходьбу с различным	
			- получают элементарные сведения о	положением рук: на пояс, к плечам,	
			правилах дыхания во время ходьбы и	перед грудью, за голову по показу и	
			бега;	инструкции учителя;	
			- получают представление о	- выполняют ходьбу с изменением	
			правильном положении тела во время	направлений по ориентирам и	
			выполнения ходьбы, бега, прыжков,	командам учителя;	
			метания;	- выполняют ходьбу с	

	T	1	T	T .	1	1
			- получают элементарные сведения о	перешагиванием через большие мячи		
			правильной осанке при ходьбе;	с высоким подниманием бедра, в		
			- получают сведения о средствах	медленном, среднем и быстром		
			лёгкой атлетики, их значении в	темпе, со сменой положений рук:		
			развитии двигательных способностей и	вперёд, вверх, с хлопками и т.д;		
			физических качеств человека;	- выполняют ходьбу в полуприседе;		
			- участвуют в беседе;	- выполняют ходьбу шеренгой с		
			- отвечают на вопросы по материалу	открытыми и закрытыми глазами;		
			урока с опорой на визуальный план (с	- участвуют в беседе по теме урока,		
			использованием системы игровых,	отвечают на вопросы учителя;		
			сенсорных поощрений).	- участвуют в соревновательной		
				деятельности.		
9	Ходьба	4	- обучающиеся ходят парами по кругу,	- удерживают правильное положение	30.11	
			взявшись за руки (обучающиеся с	тела во время бега;	1.12	
			трудностями координации ходят по	- выполняют медленный бег;	5.12	
			кругу, взявшись за руки с учителем);	- выполняют подводящие, строевые и	7.12	
			- выполняют ходьбу в колонне по	общеразвивающие упражнения по		
			одному в обход зала за учителем;	показу учителя;		
			- выполняют ходьбу в умеренном	- выполняют бег на скорость;		
			темпе по прямой линии, на носках, на	- начинают бег с высокого старта;		
			пятках, на внутреннем и внешнем	- выполняют перебежки группами и		
			своде стопы;	по одному 15—20 м;		
			- сохраняют правильную осанку при	- выполняют различные виды бега: на		
			ходьбе (под контролем учителя);	носках, с высоким подниманием		
			- осваивают и выполняют ходьбу в	бедра и захлёстыванием голени назад,		
			медленном (умеренном), среднем и	с преодолением простейших		
			быстром темпе;	препятствий, челночный бег;		
			- чередуют ходьбу с бегом;	- выполняют бег с низкого старта;		
			- выполняют ходьбу с изменением	- выполняют прямолинейный бег с		
			скорости;	параллельной постановкой стоп;		
			- выполняют ходьбу с различным	- участвуют в беседе по теме урока,		
			положением рук: на пояс, к плечам,	отвечают на вопросы учителя;		
			перед грудью, за голову по показу и	- участвуют в соревновательной		
			инструкции учителя;	деятельности (участвуют в эстафете);		
			- выполняют ходьбу с изменением	- выполняют корригирующие и		
			направлений по ориентирам и	общеразвивающие упражнения,		
1			командам учителя;	участвуют в коррекционных играх (в		

			BUTTO HUGIOT NO HI EVI O HODOWO TVESTVICE	нопо группо)	
			- выполняют ходьбу с перешагиванием	паре, группе).	
			через большие мячи с высоким		
			подниманием бедра, в медленном,		
			среднем и быстром темпе, со сменой		
			положений рук: вперёд, вверх, с		
			хлопками и т.д;		
			- по возможности выполняют ходьбу в		
			полуприседе;		
			- выполняют ходьбу шеренгой с		
			открытыми и закрытыми глазами (по		
			возможности);		
			- удерживают правильное положение		
			тела во время ходьбы (с помощью		
			учителя, при необходимости:		
			пошаговая инструкция учителя,		
			пооперационный контроль выполнения		
			действий);		
			- участвуют в беседе по теме урока,		
			отвечают на вопросы учителя с опорой		
			на наглядно-демонстрационные		
			материалы;		
			- участвуют в соревновательной		
			деятельности.		
10	Бег	8	- удерживают правильное положение	- осваивают и удерживают	8.12
10	1001		тела во время бега (с помощью	правильный захват различных	12.12
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	предметов для выполнения метания	14.12
			1	1	15.12
			пошаговая инструкция учителя,	одной и двумя руками;	
			пооперационный контроль выполнения	- выполняют захват и удержание	19.12
			действий);	различных предметов для	21.12
			- выполняют медленный бег за	выполнения метания после	22.12
			наиболее физически развитым	инструкции и показа учителя;	ИТОГО за 2
			обучающимся из 2 группы,	- бросают и ловят волейбольные мячи	четверть 24 часа
		l .	1		

					11.01
			ориентируясь на его пример (образец);	по прямому указанию учителя;	11.01
			- выполняют подводящие, строевые и	- выполняют различные виды	
			общеразвивающие упражнения по	метания малых и больших мячей	
			показу учителя и/или с опорой на	после инструкции и показа учителя;	
			пример обучающихся из 2 группы;	- бросают набивной мяч (1кг) сидя	
			- выполняют бег на скорость по	двумя руками из–за головы;	
			прямому указанию учителя;	- метают теннисный мяч с места	
			- начинают бег с высокого старта;	одной рукой в стену, на дальность, в	
			- выполняют перебежки группами и по	цель по показу и прямому указанию	
			одному 15-20 м;	учителя;	
			- выполняют различные виды бега: на	1 -	
			носках, с высоким подниманием бедра	1 7 2	
			и захлёстыванием голени назад, с	- выполняют корригирующие и	
			преодолением простейших		
			препятствий, челночный бег;	участвуют в коррекционных играх (в	
			- выполняют бег с низкого старта;	паре, группе).	
			- 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 паре, группе).		
Лых	кная подготовка (24/27 ч	аса/ов)	i (F) FJ	ı	
11		5/6	- просматривают наглядно-	- просматривают наглядно-	12.01
	сведения.		демонстрационные материалы		16.01
	Лыжная подготовка.		(презентации, видеоматериалы,	(презентации, видеоматериалы,	18.01
			плакаты и пр.) по теме «Лыжная	плакаты и пр.) по теме	19.01
			подготовка» (лыжный инвентарь, виды	«Конькобежная подготовка»;	23.01
			подъемов и спусков и др.);	- рассматривают одежду и обувь	25.01
			- рассматривают одежду и обувь	1	
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

лыжника, лыжный инвентарь; - рассматривают основные части - слушают правила поведения на конька; уроках лыжной подготовки, самостоятельно показывают и информацию о предупреждении травм называют обувь одежду И обморожений с опорой конькобежца, основные части конька; наглядность (презентации, картинки, - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, карточки); - слушают объяснение теоретического информацию о предупреждении материала учителем с опорой на травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают (презентации, картинки, карточки); на вопросы учителя с опорой на слушают объяснение визуальный план (с использованием теоретического материала учителем с системы игровых, сенсорных опорой на наглядность (картинки, поощрений); карточки); - получают элементарные сведения о - участвуют в беседе по теме, видах подъемов и спусков, о технике отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения попеременного двухшажного хода. выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).

12 Практический материал. 18/21 - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и по показу учителя; 30.01 - снимают и одевают ботинки 1.02 самостоятельно; 20.02 - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - удерживают равновесие на коньках 6.02 самостоятельно; - удерживают равновесие на коньках 6.02 самостоятельно; - удерживают равновесие на коньках - удерживают равновесие на коньках - удерживают равновесие на коньках - замостоятельно; - переносят тяжесть с одной ноги на /13.02 - переносят тяжесть с одной ноги на /13.02
Лыжная подготовка. - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - здерживают равновесие на коньках (20.02 - удерживают равновесие на коньках (2
и палки с помощью учителя; самостоятельно; 20.02 - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - удерживают равновесие на коньках 8.02 - выполняют повороты на лыжах; самостоятельно; 9.02
- передвигаются на лыжах ступающим ишагом; - приседают, стоя на коньках; 6.02 ишагом; - удерживают равновесие на коньках 8.02 9.02
шагом; - удерживают равновесие на коньках 8.02 - выполняют повороты на лыжах; самостоятельно; 9.02
- выполняют повороты на лыжах; самостоятельно; 9.02
- осваивают выполнение - переносят тяжесть с одной ноги на /13.02
попеременного двухшажного хода (по другую; /15.02
возможности) после инструкции и - имитируют правильное падение на /16.02
неоднократного показа учителя (при коньках; 20.02
необходимости: пошаговая инструкция - выполняют упражнения по показу 22.02
учителя, пооперационный контроль учителя, под контролем правильности 27.02
выполнения действий). техники выполнения упражнений на 29.02
льду:
- скольжение, 5.03
- торможение, 7.03
- повороты. 12.03
14.03
15.03
19.03
ИТОГО за
четверть 1 клас
-25 часов, 2 клас
-23 часов, 2 клас - 28 часов
Легкая атлетика (11 часов)
13 Прыжки 6 - выполняют прыжки после - просматривают наглядно- 28.03
инструкции и неоднократного показа демонстрационные материалы 29.03
учителя (при необходимости: (презентации, видеоматериалы, 2.04
пошаговая инструкция учителя, плакаты и пр.) по теме «Лыжная 4.04
пооперационный контроль подготовка» (лыжный инвентарь, 5.04
выполнения действий); виды подъемов и спусков и др.); 9.04
- удерживают правильное положение - рассматривают одежду и обувь
тела в процессе выполнения лыжника, лыжный инвентарь;
прыжков (под контролем учителя); - называют и показывают лыжный
- прыгают на двух ногах на месте и с инвентарь самостоятельно;
продвижением вперёд, назад, вправо, - слушают правила поведения на

			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 вперёд, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают с небольшого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»; - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее	уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.		
			количество раз; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).			
14	Метание	5	- 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:	- выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки; - передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом; - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный	11.04 12.04 16.04 18.04 19.04	

			HOWATOROW WWW.	**************************************		
			пошаговая инструкция учителя,	двухшажного ход после инструкции и		
			пооперационный контроль	показа учителя.		
			выполнения действий);			
			- бросают и ловят волейбольные			
			мячи по прямому указанию учителя;			
			- 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);			
			- бросают набивной мяч (1кг) сидя			
			двумя руками из–за головы;			
			- метают теннисный мяч с места			
			одной рукой в стену, на дальность, в			
			цель по показу (образцу выполнения)			
			и прямому указанию учителя;			
			- выполняют различные виды			
			метания по программе меньшее			
			количество раз;			
			- удерживают правильное положение			
			тела в процессе выполнения метания			
			(под контролем учителя);			
			- выполняют корригирующие и			
			общеразвивающие упражнения на			
			доступном уровне, участвуют в			
			коррекционных играх (в паре,			
			группе).			
Игп	ы (13 часов)		[. p.j			
15	Игры.Теоретические	2	- просматривают наглядно-	- участвуют в различных видах игр	23.04	
13	сведения.	-	демонстрационные материалы	после инструкции и показа учителя;	25.04	
	оводонил.		(презентации, видеоматериалы,	- осваивают и используют	23.0 1	
			плакаты и пр.);	элементарные игровые технико-		
			1 //	1		
			- слушают теоретический материал	тактические взаимодействия (выбор		

		T	T			1
			по правилам игр и поведения во	места, взаимодействие с партнером,		
			время игр с опорой на наглядность	командой и соперником);		
			(картинки, карточки);	- осваивают и используют игровые		
			- участвуют в беседе по теме,	умения (ловля мяча, передача,		
			отвечают на вопросы учителя с	броски, удары по мячу);		
			опорой на визуальный план (с	- выполняют упражнения с мячом		
			использованием системы игровых,	после инструкции и показа учителя.		
			сенсорных поощрений);			
			- рассказывают правила игр с			
			помощью учителя, с опорой на			
			наглядный материал;			
			- получают элементарные сведения о			
			технико-тактических			
			взаимодействиях (выбор места,			
			взаимодействие с партнёром);			
			- получают элементарные сведения			
			по овладению игровыми умениями			
			(ловля мяча, передача, броски, удары			
			по мячу).			
16	Практический	11	- участвуют в различных видах игр	- участвуют в различных видах игр	26.04	
	материал.		по инструкции и по показу учителя,	после инструкции и показа учителя;	2.05	
	Подвижные игры.		ориентируясь на поэтапный показ	- осваивают и используют	3.05	
			отдельных действий (при	элементарные игровые технико-	7.05	
			необходимости, повторный показ,	тактические взаимодействия (выбор	14.05	
			дополнительная индивидуальная	места, взаимодействие с партнером,	16.05	
			инструкция учителя);	командой и соперником);	17.05	
			- осваивают и используют	- осваивают и используют игровые	21.05	
			элементарные игровые технико-	умения (ловля мяча, передача,	23.05	
			тактические взаимодействия (выбор	броски, удары по мячу);	24.05	
			места, взаимодействие с партнером,	- выполняют упражнения с мячом	28.05	
			командой и соперником);	после инструкции и показа учителя.		
1						

- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости).		ИТОГО за 4 четверть 24 часа
	ИТОГО	95 (1 класс) 98 (2 класс)

Календарно-тематическое планирование. 3 класс

No	Раздел. Тема урока	Кол.	Основния вили пада		По	то
л/п	таздел. тема урока		Основные виды деят	Слъности учащихся 	Да	ıa
		часов	rana)		По	По
эна	ния о физической ку.	пътуре (4 ч	iaca)		По плану	и факту
1	Вводный урок	1	- слушают объяснение и рассматривают	- слушают объяснение и	01.09	
2	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на	рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на	5.09	
3	Физическая нагрузка и отдых	1	уроках физической культуры; - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность; - рассматривают демонстрационный материал по теме; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - выполняют практические задания с заданными параметрами с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.	уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.	6.09	
Гим	инастика (30 часов)	1	1			

4	Гимнастика.	10	- рассматривают демонстрационный	- рассматривают демонстрационный	8.09
	Теоретические		материал по теме «Одежда и обувь	материал по теме «Одежда и обувь	12.09
	сведения.		гимнаста», знакомятся с одеждой и	гимнаста», знакомятся с одеждой и	13.09
	, ,		обувью гимнаста;	обувью гимнаста;	15.09
			- слушают и применяют правила	- слушают и применяют правила	19.09
			поведения на уроках гимнастики (под	поведения на уроках гимнастики,	20.09
			контролем учителя);	ориентируясь на образец учителя;	22.09
			- слушают объяснение и рассматривают	- слушают объяснение и	26.09
			гимнастические снаряды и предметы,	рассматривают гимнастические	27.09
			демонстрируемые учителем, усваивают	снаряды и предметы,	29.09
			на доступном уровне элементарные	демонстрируемые учителем,	
			сведения о гимнастических снарядах и	усваивают элементарные сведения о	
			предметах;	гимнастических снарядах и	
			- зрительно воспринимают образец	предметах;	
			выполнения, слушают объяснение	- зрительно воспринимают образец	
			учителя с показом способа выполнения	выполнения, слушают объяснение	
			и соотносят с голосовым (звуковым)	учителя с показом способа	
			сигналом выполнение команд,	выполнения и соотносят с голосовым	
			построений и перестроений: колонна,	(звуковым) сигналом выполнение	
			шеренга, круг;	команд, построений и перестроений:	
			- получают элементарные	колонна, шеренга, круг;	
			теоретические сведения о правильной	- получают элементарные	
			осанке, равновесии, зрительно	теоретические сведения о правильной	
			воспринимают и оценивают образец	осанке, равновесии, зрительно	
			удержания правильной осанки и	воспринимают и оценивают образец	
			равновесия;	удержания правильной осанки и	
			- через объяснение учителя и показ	равновесия;	
			способа выполнения упражнений	- через объяснение учителя и показ	
			получают и усваивают на доступном	способа выполнения упражнений	
			уровне элементарные сведения о	получают и усваивают элементарные	
			скорости, ритме, темпе, степени	сведения о скорости, ритме, темпе,	
			мышечных усилий;	степени мышечных усилий;	
			- просматривают и рассматривают	- просматривают и рассматривают	
			наглядные и демонстрационные	наглядные и демонстрационные	
			материалы (видео, презентации,	материалы (видео, презентации,	
			иллюстрации) о средствах гимнастики,	иллюстрации) о средствах	
			слушают пояснение учителя о роли	гимнастики, слушают пояснение	

			средств гимнастики для развития	учителя о роли средств гимнастики		
			двигательных способностей и	для развития двигательных		
			физических качеств человека.	способностей и физических качеств		
			физических качеств человека.			
5	Построзуна и	6	DI HOHIGIOT HOOTILIA DI HIL HOOTIOANI	человека.	3.10	
5	Построения и	6	- выполняют простые виды построений,	- выполняют построения и		
	перестроения.		осваивают на доступном уровне	перестроения в шеренгу, колонну,	4.10	
			строевые действия в шеренге и колонне	круг, осваивают строевые действия в	6.10	
			(с помощью учителя);	шеренге и колонне;	10.10	
			- выполняют простые команды по	- выполняют команды по построению	11.10	
			сигналу учителя с одновременным	и перестроению по сигналу учителя	13.10	
			показом способа выполнения	(при необходимости ориентируются		
			построения и перестроения.	на образец).		
			На этапе знакомства с упражнением	На этапе знакомства с упражнением		
			обучающиеся:	обучающиеся:		
			- зрительно воспринимают и оценивают	- слушают инструкцию, отслеживают		
			образец выполнения упражнения;	и анализируют образец выполнения		
			- слушают объяснение (инструкцию)	построений и перестроений;		
			учителя с фиксацией на этапах	- воспринимают и запоминают		
			выполнения упражнения;	расположение		
			- фиксируют внимание и воспринимают	зрительных пространственных опор -		
			расположение	ориентиров для выполнения		
			зрительных пространственных опор -	построений и перестроений.		
			ориентиров для выполнения	На этапе закрепления способа		
			построений и перестроений.	выполнения упражнения:		
			На этапе закрепления способа	- выполняют построения и		
			выполнения упражнения:	перестроений в шеренгу, колонну,		
			- выполняют упражнение по показу	круг по сигналу/команде учителя,		
			учителя, по пошаговой/поэтапной	ориентируясь на зрительно-		
			инструкции педагога.	пространственные опоры.		
			Коррекционная работа:	Коррекционная работа:		
			- выполняют по показу учителя	- выполняют по показу учителя		
			упражнения для развития	упражнения для развития		
			переключаемости движений;	переключаемости движений;		
			- выполняют по показу учителя	- выполняют по показу учителя		
			упражнения для формирования	упражнения для формирования		
			пространственных представлений;	пространственных представлений;		
			- выполняют по показу учителя	- выполняют по показу учителя		

		1				
			построения и перестроения под музыку	построения и перестроения под		
			(на доступном уровне);	музыку с соблюдением заданного		
			- выполняют по показу учителя	ритма;		
			упражнения для развития тактильно-	- выполняют по показу учителя		
			кинестетической способности рук.	упражнения для развития тактильно-		
				кинестетической способности рук.		
6	Упражнения без	7	- выполняют корригирующие и	- выполняют корригирующие и	17.10	
	предметов		общеразвивающие упражнения без	общеразвивающие упражнения без	18.10	
	(корригирующие и		предметов после неоднократного показа	предметов после показа учителем;	20.10	
	общеразвивающие		по прямому указанию учителя;	- выполняют основные положения и		
	упражнения).		- выполняют основные положения и	движения рук, ног, головы, туловища;	ИТОГО	3a 1
			движения рук, ног, головы, туловища с	- выполняют упражнения на	четверть	22 часа
			наименьшим количеством раз;	равновесие;	31.10	
			- выполняют упражнения на равновесие	- выполняют упражнения для развития	1.11	
			на доступном уровне с помощью	точности движений, ориентируясь на	3.11	
			учителя;	образец выполнения учителем;	7.11	
			- выполняют упражнения для развития	- прыгают, выполняют прыжковые	,,,,,	
			точности движений, ориентируясь на	упражнения по примеру учителя;		
			образец выполнения учителем (или на	- выполняют упражнения для развития		
			образец правильного выполнения	точности движений;		
			обучающихся 2 группы);	- выполняют упражнения для развития		
			- прыгают по возможности, выполняют	пространственно-временной		
			прыжковые упражнения по примеру	дифференцировки.		
			учителя и/или обучающихся 2 группы;	дифференцировки.		
			- выполняют упражнения для развития			
			точности движений;			
			- выполняют упражнения для развития			
			пространственно-временной			
			дифференцировки по прямому			
7	V	7	указанию учителя.	200000000000000000000000000000000000000	0.11	
7	Упражнения с	7	- смотрят образец выполнения	- смотрят образец выполнения	8.11	
	предметами.		упражнения, слушают инструкцию	упражнения, слушают инструкцию	10.11	
			учителя, выполняют упражнения с	учителя, выполняют упражнения с	14.11	
			предметами по показу;	предметами;	15.11	
			- выполняют корригирующие и	- выполняют корригирующие и	17.11	
			корригирующие и общеразвивающие	корригирующие и общеразвивающие	21.11	
			упражнения с предметами с	упражнения с предметами;	22.11	

- наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);
- выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя;
- переносят груз и передают предметы;
- выполняют упражнения на равновесие;
- выполняют лазание и перелезание;
- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;
- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);
- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);
- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);
- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;
- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;
- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;

- (с выполняют упражнения с предметами после показа учителем;
 - переносят груз и передают предметы;
 - выполняют упражнения на равновесие;
 - выполняют лазание и перелезание;
 - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;
 - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);
 - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);
 - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);
 - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;
 - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно;
 - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;
 - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;
 - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;
 - выполняют упражнения для развития пространственно-временной

			- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы; - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития пространственно—временной	дифференцировки.		
			дифференцировки по прямому			
TT	(1.4		указанию учителя.			
	кая атлетика (14 часо		1		24.11	
8	Легкая атлетика. Теоретические	2	- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь	- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки;	24.11 28.11	
	сведения.		легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;	- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;		
			- рассматривают наглядно-	- выполняют ходьбу в умеренном		
			демонстрационные материалы по теме	темпе по прямой линии, на носках, на		
			урока (презентации, памятки, плакаты,	пятках, на внутреннем и внешнем		
			видеоматериалы);	своде стопы;		
			- получают представление о физической	- сохраняют правильную осанку при		
			культуре, осваивают на доступном	ходьбе;		
			уровне понятие «Физическая культура»;	- осваивают и выполняют ходьбу в		
			- получают элементарные сведения и	медленном (умеренном), среднем и		
			усваивают понятия о ходьбе, беге,	быстром темпе;		
			прыжках и метаниях;	- чередуют ходьбу с бегом;		
			- слушают инструктаж о правилах	- выполняют ходьбу с изменением		
			поведения на уроках лёгкой атлетики;	скорости;		
			- получают элементарные сведения о	- выполняют ходьбу с различным		
			правилах дыхания во время ходьбы и	положением рук: на пояс, к плечам,		
			бега;	перед грудью, за голову по показу и		
			- получают представление о	инструкции учителя;		
			правильном положении тела во время	- выполняют ходьбу с изменением		
			выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;	направлений по ориентирам и командам учителя;		
			- получают элементарные сведения о	командам учителя, - выполняют ходьбу с		
			правильной осанке при ходьбе;	перешагиванием через большие мячи с		
			правильной осанке при лодвос,	перещагиванием через облюшие мичи с		

			- получают сведения о средствах лёгкой	высоким подниманием бедра, в		
			атлетики, их значении в развитии	медленном, среднем и быстром темпе,		
			двигательных способностей и	со сменой положений рук: вперёд,		
			физических качеств человека;	вверх, с хлопками и т.д;		
			- участвуют в беседе;	- выполняют ходьбу в полуприседе;		
			- отвечают на вопросы по материалу	- выполняют ходьбу шеренгой с		
			урока с опорой на визуальный план (с	открытыми и закрытыми глазами;		
			использованием системы игровых,	- участвуют в беседе по теме урока,		
			сенсорных поощрений).	отвечают на вопросы учителя;		
				- участвуют в соревновательной		
				деятельности.		
9	Ходьба	4	- обучающиеся ходят парами по кругу,	- удерживают правильное положение	29.11	
			взявшись за руки (обучающиеся с	тела во время бега;	1.12	
			трудностями координации ходят по	- выполняют медленный бег;	5.12	
			кругу, взявшись за руки с учителем);	- выполняют подводящие, строевые и	6.12	
			- выполняют ходьбу в колонне по	общеразвивающие упражнения по		
			одному в обход зала за учителем;	показу учителя;		
			- выполняют ходьбу в умеренном темпе	- выполняют бег на скорость;		
			по прямой линии, на носках, на пятках,	- начинают бег с высокого старта;		
			на внутреннем и внешнем своде стопы;	- выполняют перебежки группами и по		
			- сохраняют правильную осанку при	одному 15—20 м;		
			ходьбе (под контролем учителя);	- выполняют различные виды бега: на		
			- осваивают и выполняют ходьбу в	носках, с высоким подниманием бедра		
			медленном (умеренном), среднем и	и захлёстыванием голени назад, с		
			быстром темпе;	преодолением простейших		
			- чередуют ходьбу с бегом;	препятствий, челночный бег;		
			- выполняют ходьбу с изменением	- выполняют бег с низкого старта;		
			скорости;	- выполняют прямолинейный бег с		
			- выполняют ходьбу с различным	параллельной постановкой стоп;		
			положением рук: на пояс, к плечам,	- участвуют в беседе по теме урока,		
			перед грудью, за голову по показу и	отвечают на вопросы учителя;		
			инструкции учителя;	- участвуют в соревновательной		
			- выполняют ходьбу с изменением	деятельности (участвуют в эстафете);		
			направлений по ориентирам и командам	- выполняют корригирующие и		
			учителя;	общеразвивающие упражнения,		
			- выполняют ходьбу с перешагиванием	участвуют в коррекционных играх (в		
			через большие мячи с высоким	паре, группе).		
			1 1	1 1 / I/ -/:	1	

			подниманием бедра, в медленном,			
			среднем и быстром темпе, со сменой			
			положений рук: вперёд, вверх, с			
			хлопками и т.д;			
			- по возможности выполняют ходьбу в			
			полуприседе;			
			- выполняют ходьбу шеренгой с			
			открытыми и закрытыми глазами (по			
			возможности);			
			- удерживают правильное положение			
			тела во время ходьбы (с помощью			
			учителя, при необходимости:			
			пошаговая инструкция учителя,			
			пооперационный контроль выполнения			
			действий);			
			- участвуют в беседе по теме урока,			
			отвечают на вопросы учителя с опорой			
			на наглядно-демонстрационные			
			материалы;			
			- участвуют в соревновательной			
		_	деятельности.		0.10	
10	Бег	8	- удерживают правильное положение	- осваивают и удерживают	8.12	
			тела во время бега (с помощью учителя,	правильный захват различных	12.12	
			при необходимости: пошаговая	предметов для выполнения метания	13.12	
			инструкция учителя, пооперационный	одной и двумя руками;	15.12	
			контроль выполнения действий);	- выполняют захват и удержание	19.12	
			- выполняют медленный бег за	различных предметов для выполнения	20.12	
			наиболее физически развитым	метания после инструкции и показа	22.12	22 2
			обучающимся из 2 группы,	учителя;	ИТОГО	3a 2
			ориентируясь на его пример (образец);	- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;	четверть	24 4 aca
			- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по	- выполняют различные виды метания	10.01	
			общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на	малых и больших мячей после		
			пример обучающихся из 2 группы;	инструкции и показа учителя;		
			- выполняют бег на скорость по	- бросают набивной мяч (1кг) сидя		
			прямому указанию учителя;	двумя руками из–за головы;		
				1		
			- начинают бег с высокого старта;	- метают теннисный мяч с места одной		

			- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - 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 паре, группе).	рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).		
11	кная подготовка (24/2 Теоретические	6/6	- просматривают наглядно-	- просматривают наглядно-	12.01 16.01	
	сведения. Лыжная		демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты	демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы,	17.01	
	подготовка.		и пр.) по теме «Лыжная подготовка»	плакаты и пр.) по теме «Конькобежная	19.01	
	110,41 010011111		(лыжный инвентарь, виды подъемов и	подготовка»;	23.01	
			спусков и др.);	- рассматривают одежду и обувь	24.01	
			- рассматривают одежду и обувь	конькобежца;		
			лыжника, лыжный инвентарь;	- рассматривают основные части		
			- слушают правила поведения на уроках	конька;		
			лыжной подготовки, информацию о	- самостоятельно показывают и		
			предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации,	называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька;		
			картинки, карточки);	- слушают правила поведения на		
			- слушают объяснение теоретического	уроках конькобежной подготовки,		
1			материала учителем с опорой на	информацию о предупреждении травм		

12	Практический материал. Лыжная подготовка.	18/21	наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом;	и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты) выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя; - снимают и одевают ботинки самостоятельно; - приседают, стоя на коньках; - удерживают равновесие на коньках	26.01 30.01 31.01 02.02 6.02 7.02	
			- выполняют повороты на лыжах;	самостоятельно;	9.02 13.02	
			- осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности)	- переносят тяжесть с одной ноги на другую;	14.02	
			после инструкции и неоднократного	- имитируют правильное падение на	16.02	
			показа учителя (при необходимости:	коньках;	20.02	
			пошаговая инструкция учителя,	- выполняют упражнения по показу	21.02	
			пооперационный контроль выполнения	учителя, под контролем правильности	27.02	
			действий).	техники выполнения упражнений на	28.02	
				льду:	1.03	
				- скольжение,	5.03	
				- торможение,	6.03	
				- повороты.	12.03	
					13.03	
					15.03	
					19.03	
					ИТОГО четверть	3a 3
Пег	<u> </u> кая атлетика (11 час	UB)			четверть	40 Yacub
13	· · ·	ов) 6	- выполняют прыжки после	- просматривают наглядно-	27.03	
	Прыжки		инструкции и неоднократного показа	демонстрационные материалы	29.03	
	<u>l</u>		тогрумати и пооднократного показа	A-monotophumbi	-7.00	

	унунтанд (нруг наабугануугаатуу	(пророчиточний риноометоруюти	2.04	\neg
	учителя (при необходимости:	(презентации, видеоматериалы,		
	пошаговая инструкция учителя,	плакаты и пр.) по теме «Лыжная	3.04	
	пооперационный контроль	подготовка» (лыжный инвентарь,	5.04	
	выполнения действий);	виды подъемов и спусков и др.);	9.04	
	- удерживают правильное положение			
	тела в процессе выполнения прыжков	лыжника, лыжный инвентарь;		
	(под контролем учителя);	- называют и показывают лыжный		
	- прыгают на двух ногах на месте и с	инвентарь самостоятельно;		
	продвижением вперёд, назад, вправо,	- слушают правила поведения на		
	влево;	уроках лыжной подготовки,		
	- перепрыгивают через начерченную	информацию о предупреждении травм		
	линию, шнур;	и обморожений с опорой на		
	- перепрыгивают с ноги на ногу на	наглядность (презентации, картинки,		
	отрезках;	карточки);		
	- подпрыгивают вверх на месте с	- слушают объяснение теоретического		
	захватом или касанием висящего	-		
	предмета (мяча);	наглядность (картинки, карточки);		
	- прыгают в длину с места;	- участвуют в беседе по теме,		
	- прыгают на одной ноге на месте, с			
	продвижением вперёд, в стороны;	ı J		
	- 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			
	1			
	прыжков по программе меньшее			
	количество раз;			
	- выполняют корригирующие и			
	общеразвивающие упражнения на			
	доступном уровне, участвуют в			
	коррекционных играх (в паре,			
	группе).			

14	Метание	5	- осваивают и удерживают	- выполняют строевые команды по	10.04	
14	тистапис	3	- осваивают и удерживают правильный захват различных	сигналу учителя;	12.04	
			правильный захват различных предметов для выполнения метания	- готовятся к занятию, выбирают лыжи	16.04	
			одной и двумя руками;	и палки;	17.04	
			- выполняют захват и удержание	и палки, - передвигаются по лыжне	17.04	
			различных предметов для выполнения	ступающим, скользящим шагом;	17.0 1	
			*			
			1 3	- выполняют спуски, повороты и		
			неоднократного показа учителя (при	подъёмы на лыжах;		
			необходимости: пошаговая	- выполняют попеременный		
			инструкция учителя, пооперационный	двухшажного ход после инструкции и		
			контроль выполнения действий);	показа учителя.		
			- бросают и ловят волейбольные мячи			
			по прямому указанию учителя;			
			- 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);			
			- бросают набивной мяч (1кг) сидя			
			двумя руками из–за головы;			
			- метают теннисный мяч с места			
			одной рукой в стену, на дальность, в			
			цель по показу (образцу выполнения)			
			и прямому указанию учителя;			
			- выполняют различные виды метания			
			по программе меньшее количество			
			pa3;			
			- удерживают правильное положение			
			тела в процессе выполнения метания			
			(под контролем учителя);			
			- выполняют корригирующие и			
			общеразвивающие упражнения на			
			доступном уровне, участвуют в			

			коррекционных играх (в паре, группе).		
Игр	ы (13 часов)		F 3 -7'		
15	Игры. Теоретические сведения.	2	- просматривают наглядно- демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.	23.04 24.04
16	Практический материал. Подвижные игры.	11	- участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - осваивают и используют элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор	- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);	26.04 3.05 7.05 8.05 14.05 15.05 17.05 21.05 22.05 24.05

места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при	- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.	28.05 ИТОГО четверть	за 4 24 часа
контролем учителя (при необходимости).			
	ИТОГО	98	3

Календарно-тематическое планирование. 4 класс

$N_{\underline{0}}$	Раздел. Тема урока	Кол.	Основные виды деят	ельности учащихся	Да	та
Π/Π		часов				
Зна	ния о физической кул	іьтуре (4 ч	aca)		По плану	По факту
1	Вводный урок	1	- слушают объяснение и рассматривают	- слушают объяснение и	01.09	
2	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на	рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на	5.09	
3	Физическая нагрузка и отдых	1	уроках физической культуры; - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность; - рассматривают демонстрационный материал по теме; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - выполняют практические задания с заданными параметрами с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению	уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;	7.09	

			задания.	поиску информации или выполнению		
				задания.		
Гим	настика (30 часов)	l				
4	Гимнастика.	10	- рассматривают демонстрационный	- рассматривают демонстрационный	8.09	
	Теоретические		материал по теме «Одежда и обувь	материал по теме «Одежда и обувь	12.09	
	сведения.		гимнаста», знакомятся с одеждой и	гимнаста», знакомятся с одеждой и	14.09	
			обувью гимнаста;	обувью гимнаста;	15.09	
			- слушают и применяют правила	- слушают и применяют правила	19.09	
			поведения на уроках гимнастики (под	поведения на уроках гимнастики,	21.09	
			контролем учителя);	ориентируясь на образец учителя;	22.09	
			- слушают объяснение и рассматривают	- слушают объяснение и	26.09	
			гимнастические снаряды и предметы,	рассматривают гимнастические	28.09	
			демонстрируемые учителем, усваивают	снаряды и предметы,	29.09	
			на доступном уровне элементарные	демонстрируемые учителем,		
			сведения о гимнастических снарядах и	усваивают элементарные сведения о		
			предметах;	гимнастических снарядах и		
			- зрительно воспринимают образец	предметах;		
			выполнения, слушают объяснение	- зрительно воспринимают образец		
			учителя с показом способа выполнения	выполнения, слушают объяснение		
			и соотносят с голосовым (звуковым)	учителя с показом способа		
			сигналом выполнение команд,	выполнения и соотносят с голосовым		
			построений и перестроений: колонна,	(звуковым) сигналом выполнение		
			шеренга, круг;	команд, построений и перестроений:		
			- получают элементарные	колонна, шеренга, круг;		
			теоретические сведения о правильной	- получают элементарные		
			осанке, равновесии, зрительно	теоретические сведения о правильной		
			воспринимают и оценивают образец	осанке, равновесии, зрительно		
			удержания правильной осанки и	воспринимают и оценивают образец		
			равновесия;	удержания правильной осанки и		
			- через объяснение учителя и показ	равновесия;		
			способа выполнения упражнений	- через объяснение учителя и показ		
			получают и усваивают на доступном	способа выполнения упражнений		
			уровне элементарные сведения о	получают и усваивают элементарные		
			скорости, ритме, темпе, степени	сведения о скорости, ритме, темпе,		
			мышечных усилий;	степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают		
			- просматривают и рассматривают			
			наглядные и демонстрационные	наглядные и демонстрационные		

			,			
			материалы (видео, презентации,	материалы (видео, презентации,		
			иллюстрации) о средствах гимнастики,	иллюстрации) о средствах		
			слушают пояснение учителя о роли	гимнастики, слушают пояснение		
			средств гимнастики для развития	учителя о роли средств гимнастики		
			двигательных способностей и	для развития двигательных		
			физических качеств человека.	способностей и физических качеств		
			1	человека.		
5	Построения и	6	- выполняют простые виды построений,	- выполняют построения и	3.10	
	перестроения.		осваивают на доступном уровне	перестроения в шеренгу, колонну,	5.10	
	перестросния		строевые действия в шеренге и колонне	круг, осваивают строевые действия в	6.10	
			(с помощью учителя);	шеренге и колонне;	10.10	
				1 -	12.10	
			- выполняют простые команды по	- выполняют команды по построению	13.10	
			сигналу учителя с одновременным	и перестроению по сигналу учителя	13.10	
			показом способа выполнения	(при необходимости ориентируются		
			построения и перестроения.	на образец).		
			На этапе знакомства с упражнением	На этапе знакомства с упражнением		
			обучающиеся:	обучающиеся:		
			- зрительно воспринимают и оценивают	- слушают инструкцию, отслеживают		
			образец выполнения упражнения;	и анализируют образец выполнения		
			- слушают объяснение (инструкцию)	построений и перестроений;		
			учителя с фиксацией на этапах	- воспринимают и запоминают		
			выполнения упражнения;	расположение		
			- фиксируют внимание и воспринимают	зрительных пространственных опор -		
			расположение	ориентиров для выполнения		
			зрительных пространственных опор -	построений и перестроений.		
			ориентиров для выполнения	На этапе закрепления способа		
			построений и перестроений.	выполнения упражнения:		
			На этапе закрепления способа	- выполняют построения и		
			выполнения упражнения:	перестроений в шеренгу, колонну,		
			- выполняют упражнение по показу	круг по сигналу/команде учителя,		
			учителя, по пошаговой/поэтапной	ориентируясь на зрительно-		
			инструкции педагога.	пространственные опоры.		
			инструкции педагога. Коррекционная работа:	Коррекционная работа:		
			- выполняют по показу учителя	- выполняют по показу учителя		
			упражнения для развития	упражнения для развития		
			переключаемости движений;	переключаемости движений;		
			- выполняют по показу учителя	- выполняют по показу учителя		

			1	1	
			упражнения для формирования пространственных представлений;	упражнения для формирования пространственных представлений;	
			- выполняют по показу учителя	- выполняют по показу учителя	
			построения и перестроения под музыку	построения и перестроения под	
			(на доступном уровне);	музыку с соблюдением заданного	
			- выполняют по показу учителя	ритма;	
			упражнения для развития тактильно-	- выполняют по показу учителя	
			кинестетической способности рук.	упражнения для развития тактильно-	
			Tanada and and and and and and and and an	кинестетической способности рук.	
6	Упражнения без	7	- выполняют корригирующие и	- выполняют корригирующие и	17.10
	предметов	,	общеразвивающие упражнения без	общеразвивающие упражнения без	19.10
	(корригирующие и		предметов после неоднократного показа	предметов после показа учителем;	20.10
	общеразвивающие		по прямому указанию учителя;	- выполняют основные положения и	
	упражнения).		- выполняют основные положения и	движения рук, ног, головы, туловища;	ИТОГО за 1
	jiipumiiciini).		движения рук, ног, головы, туловища с	- выполняют упражнения на	четверть 22 часа
			наименьшим количеством раз;	равновесие;	31.10
			- выполняют упражнения на равновесие	- выполняют упражнения для развития	2.11
			на доступном уровне с помощью	точности движений, ориентируясь на	3.11
			учителя;	образец выполнения учителем;	7.11
				- прыгают, выполняют прыжковые	7.11
			- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на		
			образец выполнения учителем (или на	упражнения по примеру учителя;	
				- выполняют упражнения для развития точности движений;	
			образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);	·	
				- выполняют упражнения для развития	
			- прыгают по возможности, выполняют	пространственно-временной	
			прыжковые упражнения по примеру	дифференцировки.	
			учителя и/или обучающихся 2 группы;		
			- выполняют упражнения для развития		
			точности движений;		
			- выполняют упражнения для развития		
			пространственно-временной		
			дифференцировки по прямому		
7	Vinovenovina	7	указанию учителя.	OVOTRATE OFFICERY DAVIDS	0.11
7	Упражнения с	7	- смотрят образец выполнения	- смотрят образец выполнения	9.11
	предметами.		упражнения, слушают инструкцию	упражнения, слушают инструкцию	10.11
			учителя, выполняют упражнения с	учителя, выполняют упражнения с	14.11
			предметами по показу;	предметами;	16.11

- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наимевьшим количеством раз (с наимевьшим количеством раз (с наимевьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после послиократного показа по прямому указанию учителя; - перепосят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то девой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то девой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке различными на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке различными на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке различными на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, гамостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваесь поочередно правой, гамостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваесь поочередно правой, гамостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваесь поочередно правой, гамостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваесь поочередно правой, гамостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваесь пооч	•	<u> </u>	
упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после псеодпократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполияют упражнения параметы; - выполияют упражнения параметы; - выполияют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то девой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют от лазание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подъятиваеть почательно по потаметь на темерательно ползание по гимнастической скамейке на животе, подъ	- выполняют корригирующие и	11 13	
наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности; - выполняют упражнения с предметами после посава учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то девой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке ва животе, подтягиваясь поочередно по равой, то девой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке варх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической скамейке па зивоте, подтягивают ползание по гимнастич	корригирующие и общеразвивающие	корригирующие и общеразвивающие 22	1.11
наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносат груз и передают предметы; - выполняют груз и передезание; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимпастической скамейке па четвереньках; - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют логания по гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют логание по гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют логания по гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют логания по гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют логание по гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют логание по гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют логание по гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют логание по гимпастической скамейке по наклонной гимпастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют толзание по гимпастической скамейке па животе, подтягивают по гимпастической скамейке па животе, подтягиваем размение по гимпастической скамейке па животе, подтягиваем размением размением п	упражнения с предметами с	упражнения с предметами; 23	3.11
по возможности); - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют ползание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на нетвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимпастической скамейке ва животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимпастической скамейке вверх и впиз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимпастической скамейке различными стособами самостоятельно); - выполняют ползания по гимпастической скамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползание по гимпастической стамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке на животе, подтавие по гимпастической скамейке различными стособами самостоятельно; - выполняют ползания по гимпастической стамейке на животе, подтавие по гимпастической скамейке на животе, подтавие и переменах; - выполняют ползание п	наименьшим количеством раз (с	- выполняют упражнения с	
предметы; - выполняют упражнения с предметы; - перспоеят груз и передают предметы; - перспоеят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на чивоге, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь почередно ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по паклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по паклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по паклонной гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют упра	наименьшим количеством повторений,	предметами после показа учителем;	
после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтятиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтятиваясь двумя руками (с помощью учителя, по дативать по дативать по дативать по по тимнастической скамейке на животе, подтятиваясь поочередно то правой, повой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют упражнения по гимнастической скамейке самостоятельно; - выполняют упражнения по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтятиваясь поочередно поравой, левой укамент на животе, подтятиваясь поочередно правой, левой укамент на животе, подтятиваясь поочередно правой, левой укамент на животе, подтятиваем на мивоте, подтятиваем на мивот	по возможности);	- переносят груз и передают	
прямому указанию учителя;	- выполняют упражнения с предметами	предметы;	
- переносят груз и передают предметы;	после неоднократного показа по	- выполняют упражнения на	
- выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно подзание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке разупичными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке разупичными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке по тимнастической скамейке разупичными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке по тимнастической скамейке по гимнастической скамейке по тимнастической скамейк	прямому указанию учителя;	равновесие;	
равповесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лоляния по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лоляния по гимнастической скамейке по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лоляния по гимнастической скамейке по	- переносят груз и передают предметы;	- выполняют лазание и перелезание;	
- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимпастической с стенке самостоятельно; - выполняют лазание по гимпастической с стенке самостоятельно; - выполняют лазание по гимпастической с стенке самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии готорамения для развития	- выполняют упражнения на	- выполняют ползание по	
- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке о снамейке с наименыцим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии подтания по гимнастической стамей по гимнастической ста	равновесие;	гимнастической скамейке на	
- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке о снамейке с наименыцим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии подтания по гимнастической стамей по гимнастической ста	- выполняют лазание и перелезание;	четвереньках;	
четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, одлягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют лозание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют лозание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют лозание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии гольного стенке самостоятельно; - выполняют упражнения для развития	- выполняют ползание по		
- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лозания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лозания по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют лозания по гимнастической скамейке по гимнастической скамейке по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют лозания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической стемей стемей самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической стемей стемей самостоятельно; - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и выполняют по гимнастической скамейке вверх и выполняют по	гимнастической скамейке на	гимнастической скамейке на животе,	
гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	четвереньках;	подтягиваясь двумя руками	
подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической стенке самостоятельно;	- выполняют ползание по	(самостоятельно);	
учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	гимнастической скамейке на животе,	выполняют ползание по	
самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии гупражнения для развития	подтягиваясь двумя руками (с помощью	гимнастической скамейке на животе,	
- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	учителя, по возможности	подтягиваясь поочередно правой,	
гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	самостоятельно);	левой рукой (самостоятельно);	
подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	- выполняют ползание по	- выполняют ползание по наклонной	
левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии гольной стиражнения для развития	гимнастической скамейке на животе,	гимнастической скамейке вверх и вниз	
возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно;	подтягиваясь поочередно то правой, то	на четвереньках (самостоятельно);	
- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); на по возможности самостоятельно); на по выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; на полняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; на поряжнения по гимнастической стенке самостоятельно; на полняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; на поряжнения по гимнастической стенке самостоятельно; на поряжнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; на поряжнения по гимнастической стенке самостоятельно; на поряжнения в равновесии после показа учителя на поряжнения на поряжнения в равновесии на поряжнения	левой рукой (с помощью учителя, по	- выполняют ползание по	
гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - самостоятельно; - самостоятельно; - выполняют упражнения для развития	возможности самостоятельно);	гимнастической скамейке различными	
на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по стенке самостоятельно; - выполняют упражнения для развития	- выполняют ползание по наклонной	способами самостоятельно;	
по возможности самостоятельно); самостоятельно; - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	гимнастической скамейке вверх и вниз	- выполняют упражнения в	
- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	на четвереньках (с помощью учителя,	равновесии после показа учителя	
гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития		самостоятельно;	
наименьшим количеством раз; самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	- выполняют ползания по	- выполняют лазание по	
- выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	гимнастической скамейке с	гимнастической стенке	
- выполняют упражнения в равновесии - выполняют упражнения для развития	наименьшим количеством раз;	самостоятельно;	
		- выполняют упражнения для развития	
после неоднократного показа учителя, в точности движений, ориентируясь на	после неоднократного показа учителя, в	точности движений, ориентируясь на	
медленном темпе, с помощью, образец выполнения учителем;	медленном темпе, с помощью,	образец выполнения учителем;	
наименьшее количество раз; - прыгают, выполняют прыжковые	наименьшее количество раз;	- прыгают, выполняют прыжковые	

			DI ITO TIMOTO TODOVIVO	THE OWN TO THE HOLD THE		
			- выполняют лазание по	упражнения по показу учителя;		
			гимнастической стенке с помощью	- выполняют упражнения для развития пространственно—временной		
			учителя;	пространственно-временной дифференцировки.		
			- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на	дифференцировки.		
			образец выполнения учителем и/или			
			обучающимися 2 группы;			
			- прыгают по возможности, выполняют			
			прыжковые упражнения по примеру			
			учителя и/или обучающихся 2 группы;			
			- выполняют упражнения для развития			
			пространственно-временной			
			дифференцировки по прямому указанию учителя.			
Пег	кая атлетика (14 часо	.p)	указанию учителя.			
8	Легкая атлетика.	2	- рассматривают демонстрационный	- обучающиеся ходят парами по кругу,	24.11	
	Теоретические	2	материал по теме «Одежда и обувь	взявшись за руки;	28.11	
	сведения.		легкоатлета», знакомятся с одеждой и	- выполняют ходьбу в колонне по	20.11	
	еведения.		обувью легкоатлета;	одному в обход зала за учителем;		
			- рассматривают наглядно-	- выполняют ходьбу в умеренном		
			демонстрационные материалы по теме	темпе по прямой линии, на носках, на		
			урока (презентации, памятки, плакаты,	пятках, на внутреннем и внешнем		
			видеоматериалы);	своде стопы;		
			- получают представление о физической	- сохраняют правильную осанку при		
			культуре, осваивают на доступном	ходьбе;		
			уровне понятие «Физическая культура»;	- осваивают и выполняют ходьбу в		
			- получают элементарные сведения и	медленном (умеренном), среднем и		
			усваивают понятия о ходьбе, беге,	быстром темпе;		
			прыжках и метаниях;	- чередуют ходьбу с бегом;		
			- слушают инструктаж о правилах	- выполняют ходьбу с изменением		
			поведения на уроках лёгкой атлетики;	скорости;		
			- получают элементарные сведения о	- выполняют ходьбу с различным		
			правилах дыхания во время ходьбы и	положением рук: на пояс, к плечам,		
			бега;	перед грудью, за голову по показу и		
			- получают представление о	инструкции учителя;		
			правильном положении тела во время	- выполняют ходьбу с изменением		
			выполнения ходьбы, бега, прыжков,	направлений по ориентирам и		

метания; командам учителя; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; перешагиванием через большие мячи с	
правильной осанке при ходьбе; перешагиванием через большие мячи с	
- получают сведения о средствах лёгкой высоким подниманием бедра, в	
атлетики, их значении в развитии медленном, среднем и быстром темпе,	
двигательных способностей и со сменой положений рук: вперёд,	
физических качеств человека; вверх, с хлопками и т.д;	
- участвуют в беседе; - выполняют ходьбу в полуприседе;	
- отвечают на вопросы по материалу - выполняют ходьбу шеренгой с	
урока с опорой на визуальный план (с открытыми и закрытыми глазами;	
использованием системы игровых, - участвуют в беседе по теме урока,	
сенсорных поощрений). отвечают на вопросы учителя;	
- участвуют в соревновательной	
Деятельности.	_
Ходьба 4 - обучающиеся ходят парами по кругу, - удерживают правильное положение 30.11	
взявшись за руки (обучающиеся с тела во время бега; 1.12	
трудностями координации ходят по - выполняют медленный бег; 5.12	
кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют подводящие, строевые и 7.12	
- выполняют ходьбу в колонне по общеразвивающие упражнения по	
одному в обход зала за учителем; показу учителя;	
- выполняют ходьбу в умеренном темпе - выполняют бег на скорость;	
по прямой линии, на носках, на пятках, - начинают бег с высокого старта;	
на внутреннем и внешнем своде стопы; - выполняют перебежки группами и по	
- сохраняют правильную осанку при одному 15—20 м;	
ходьбе (под контролем учителя); - выполняют различные виды бега: на	
- осваивают и выполняют ходьбу в носках, с высоким подниманием бедра	
медленном (умеренном), среднем и и захлёстыванием голени назад, с	
быстром темпе; преодолением простейших	
- чередуют ходьбу с бегом; препятствий, челночный бег;	
положением рук: на пояс, к плечам, - участвуют в беседе по теме урока,	
	1
перед грудью, за голову по показу и отвечают на вопросы учителя;	
по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным на простановкой стоп; - начинают бег с высокого старта; - выполняют пребежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;	

			учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с	общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	
			хлопками и т.д; - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по		
			возможности); - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя,		
			пооперационный контроль выполнения действий); - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные		
			материалы; - участвуют в соревновательной деятельности.		
10	Бег	8	- удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);	- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание	8.12 12.12 14.12 15.12 19.12
			- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);	различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя; - бросают и ловят волейбольные мячи	21.12 22.12 ИТОГО за 2 четверть 24 часа

		- выполняют подводящие, строевые и	по прямому указанию учителя;	11.01	
		общеразвивающие упражнения по	- выполняют различные виды метания		
		показу учителя и/или с опорой на	малых и больших мячей после		
		пример обучающихся из 2 группы;	инструкции и показа учителя;		
		- выполняют бег на скорость по	- бросают набивной мяч (1кг) сидя		
		прямому указанию учителя;	двумя руками из–за головы;		
		- начинают бег с высокого старта;	- метают теннисный мяч с места одной		
		- выполняют перебежки группами и по	рукой в стену, на дальность, в цель по		
		одному 15-20 м;	показу и прямому указанию учителя;		
		- выполняют различные виды бега: на	- удерживают правильное положение		
		носках, с высоким подниманием бедра	тела в процессе выполнения метания;		
		и захлёстыванием голени назад, с	- выполняют корригирующие и		
		преодолением простейших	общеразвивающие упражнения,		
		препятствий, челночный бег;	участвуют в коррекционных играх (в		
		- выполняют бег с низкого старта;	паре, группе).		
		- 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 паре, группе).			
Лыж	кная подготовка (24/27 часа/ов)				

11	Теоретические	6	- просматривают	наглядно-	- просматривают нагляд	10- 12.01
	сведения.		демонстрационные	материалы	демонстрационные материа	пы 16.01
	Лыжная		(презентации, видеоматериа	алы, плакаты	(презентации, видеоматериал	*
	подготовка.		и пр.) по теме «Лыжная	подготовка»	плакаты и пр.) по теме «Конькобежи	
			(лыжный инвентарь, виды	подъемов и	подготовка»;	23.01
			спусков и др.);		- рассматривают одежду и обу	твь 25.01
			- рассматривают одежду		конькобежца;	
			лыжника, лыжный инвентар	оь;	- рассматривают основные час	ТИ
			- слушают правила поведен			
			лыжной подготовки, инф			И
			предупреждении травм и о	_	-	
			с опорой на наглядность (презентации,	конькобежца, основные части коньк	
			картинки, карточки);		- слушают правила поведения	
			- слушают объяснение тес	-	• -	
			материала учителем с	-		
			наглядность (картинки, карт	* *	и обморожений при занятиях	
			- участвуют в беседе по тег		коньках с опорой на наглядно	сть
			на вопросы учителя с	-	(презентации, картинки, карточки);	
			визуальный план (с исп			
			системы игровых,	сенсорных	материала учителем с опорой	на
			поощрений);		наглядность (картинки, карточки);	
			- получают элементарные		- участвуют в беседе по те	лe,
			видах подъемов и спусков		отвечают на вопросы учителя;	
				переменного	- получают сведения о техни	
			двухшажного хода.		выполнения упражнений на ли	. •
					(скольжение, торможение, повороть).

12	Проканиоский	21	DI HIGHHAIOT OTTOORIS MONOTHE TO	DITIONING AMBOMATONIA B 2022 22	26.01	
12	Практический	41	- выполняют строевые команды по	- выполняют упражнения в зале по		
	материал.		сигналу учителя;	инструкции и по показу учителя;	30.01 1.02	
	Лыжная		- готовятся к занятию, выбирают лыжи	- снимают и одевают ботинки		
	подготовка.		и палки с помощью учителя;	самостоятельно;	20.02	
			- передвигаются на лыжах ступающим	- приседают, стоя на коньках;	6.02	
			шагом;	- удерживают равновесие на коньках	8.02	
			- выполняют повороты на лыжах;	самостоятельно;	9.02	
			- осваивают выполнение попеременного	- переносят тяжесть с одной ноги на	13.02	
			двухшажного хода (по возможности)	другую;	15.02	
			после инструкции и неоднократного	- имитируют правильное падение на	16.02	
			показа учителя (при необходимости:	коньках;	20.02	
			пошаговая инструкция учителя,	- выполняют упражнения по показу	22.02	
			пооперационный контроль выполнения	учителя, под контролем правильности	27.02	
			действий).	техники выполнения упражнений на	29.02	
				льду:	1.03	
				- скольжение,	5.03	
				- торможение,	7.03	
				- повороты.	12.03	
					14.03	
					15.03	
					19.03	
					ИТОГО	3a 3
					четверть	28 часов
Лег	кая атлетика (11 час	ов)				
13		6	- выполняют прыжки после	- просматривают наглядно-	28.03	
			инструкции и неоднократного показа	демонстрационные материалы	29.03	
			учителя (при необходимости:	(презентации, видеоматериалы,	2.04	
			пошаговая инструкция учителя,	плакаты и пр.) по теме «Лыжная	4.04	
			пооперационный контроль	подготовка» (лыжный инвентарь,	5.04	
			выполнения действий);	виды подъемов и спусков и др.);	9.04	
			- удерживают правильное положение	- рассматривают одежду и обувь	-	
			тела в процессе выполнения прыжков	лыжника, лыжный инвентарь;		
			(под контролем учителя);	- называют и показывают лыжный		
			- прыгают на двух ногах на месте и с	инвентарь самостоятельно;		
			продвижением вперёд, назад, вправо,	- слушают правила поведения на		
			влево;	уроках лыжной подготовки,		
			- перепрыгивают через начерченную	информацию о предупреждении травм		
			insperipor ributor repes that top territy to	птформацию о предупреждении трави		

			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 вперёд, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают с небольшого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»; - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).	и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.	
14	Метание	5	- осваивают и удерживают	- выполняют строевые команды по сигнапу учителя:	11.04 12.04
			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);	сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки; - передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом; - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя.	12.04 16.04 18.04 19.04

		T	بر ا			
			- бросают и ловят волейбольные мячи			
			по прямому указанию учителя;			
			- 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);			
			- бросают набивной мяч (1кг) сидя			
			двумя руками из–за головы;			
			- метают теннисный мяч с места			
			одной рукой в стену, на дальность, в			
			цель по показу (образцу выполнения)			
			и прямому указанию учителя;			
			- выполняют различные виды метания			
			по программе меньшее количество			
			pa3;			
			- удерживают правильное положение			
			тела в процессе выполнения метания			
			(под контролем учителя);			
			- выполняют корригирующие и			
			общеразвивающие упражнения на			
			доступном уровне, участвуют в			
			коррекционных играх (в паре,			
			группе).			
Игр	ы (13 часов)					
15	Игры.	2	- просматривают наглядно-	- участвуют в различных видах игр	23.04	
	Теоретические		демонстрационные материалы	после инструкции и показа учителя;	25.04	
	сведения.		(презентации, видеоматериалы,	- осваивают и используют		
			плакаты и пр.);	элементарные игровые технико-		
			- слушают теоретический материал по	тактические взаимодействия (выбор		
			правилам игр и поведения во время	места, взаимодействие с партнером,		
			игр с опорой на наглядность	командой и соперником);		
			(картинки, карточки);	- осваивают и используют игровые		

		T	T		
			- участвуют в беседе по теме,	умения (ловля мяча, передача, броски,	
			отвечают на вопросы учителя с	удары по мячу);	
			опорой на визуальный план (с	- выполняют упражнения с мячом	
			использованием системы игровых,	после инструкции и показа учителя.	
			сенсорных поощрений);		
			- рассказывают правила игр с		
			помощью учителя, с опорой на		
			наглядный материал;		
			- получают элементарные сведения о		
			технико-тактических		
			взаимодействиях (выбор места,		
			взаимодействие с партнёром);		
			- получают элементарные сведения по		
			овладению игровыми умениями		
			(ловля мяча, передача, броски, удары		
			по мячу).		
16	Практический	11	- участвуют в различных видах игр по	- участвуют в различных видах игр	26.04
	материал.		инструкции и по показу учителя,	после инструкции и показа учителя;	2.05
	Подвижные игры.		ориентируясь на поэтапный показ	- осваивают и используют	3.05
			отдельных действий (при	элементарные игровые технико-	7.05
			необходимости, повторный показ,	тактические взаимодействия (выбор	14.05
			дополнительная индивидуальная	места, взаимодействие с партнером,	16.05
			инструкция учителя);	командой и соперником);	17.05
			- осваивают и используют	- осваивают и используют игровые	21.05
			элементарные игровые технико-	умения (ловля мяча, передача, броски,	23.05
			тактические взаимодействия (выбор	удары по мячу);	24.05
			места, взаимодействие с партнером,	- выполняют упражнения с мячом	28.05
			командой и соперником);	после инструкции и показа учителя.	

- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при		ИТОГО за 4 четверть 24 часа
контролем учителя (при необходимости).	МТОГО	00
	ИТОГО	98