### ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДОКУЧАЕВСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 27»

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО Протокол от «22» августа 2024r. № 1 Руководитель ШМО И.Г. Чеботок

СОГЛАСОВАНО Зам, директора Е.А. Тамурка «23» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ** Директор ГКОУ «ДОКУЧАЕВСКАЯ СШИ Е.С. Дубрянская «29» августа 2024 г. M.N. 1/1/120500058

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

(наименование предмета)

начального общего образования (уровни общего образования)

для 3 класса

(класс)

Рабочую программу составила: Учитель: Векленко Г.М.

#### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR ).

ФАООП УО вариант 1 адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 98 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

### Цель учебного предмета

– всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### Задачи обучения:

- 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 обучающихся 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

### Задачи учебного предмета

- : формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
  - формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двушажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне,
   преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

# **II.** Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

### Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно
  - -оздоровительные мероприятия.

### Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

**Минимальный уровень:** — иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
  - иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды; выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
  - участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
  - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
  - самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
  - участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
  - подавать и выполнять строевые команды;
  - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
   знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях

### .ПІ. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБПОГО ПРЕДМЕТА

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

## Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты)
  - повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
  - симметричные и асимметричные движения;
  - релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- -пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической 10 сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации

### Содержание разделов

$N_{\underline{0}}$	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Легкая атлетика	36
3	Гимнастика	23
4	Игры	26
5.	Лыжная подготовка	14
	Итого:	99

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

### **IV.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

				Дифференциация ви	лов леятельности
No	Тема предмета	Ко л- во час	Программное содержание	<b>Минимальный</b> уровень	Достаточный уровень
		ОВ			
		•	Легкая атлетика	– 17 часов	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственно е ориентирование	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
2	Понятия о предваритель ной и исполнительн ой командах	1	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым ) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы,	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный б

			на настиски	09110117117177777	Играгот -
			на построение в	ориентируясь на его	Играют в
			разных частях	пример. Выполняют	подвижную игру
			зала	комплекса утренней	после инструкции
				гимнастики с опорой	учителяег.
				на зрительный	
				образец и подсказкам	
				учителя. Участвуют	
				в игре по инструкции	
				учителя	
3	Ходьба с	1	Построение в	Выполняют простые	Выполняют
	контролем и		шеренгу,	виды построений,	построения и
	без контроля		колонну.	осваивают на	перестроения в
	зрения,		Выполнение	доступном уровне	шеренгу, колонну,
	изменением		поворотов на	строевые действия в	осваивают
	скорости		месте налево и	шеренге и колонне (с	действия в
	1		направо	помощью учителя).	шеренге и
			переступанием.	Выполняют ходьбу	колонне.
			Выполнение	шеренгой с	Выполняют
			ходьбы с	открытыми и	ходьбу с
			изменением	закрытыми глазами	изменением
			скорости.	(по возможности).	скорости.
			Выполнение	Выполняют 4- 5	Выполняют
			ходьбы	упражнений.	ходьбу шеренгой с
				- =	• •
			шеренгой с	Выполняют ходьбу с	открытыми и
			открытыми и	изменением	закрытыми
			закрытыми	скорости. Участвуют	глазами.
			глазами.	в подвижной игре по	Выполняют
			Выполнение	инструкции и показу	комплекс
			общеразвивающ	учителя,	упражнений.
			их упражнений.	ориентируясь на	Участвуют в
			Подвижная игра	поэтапный показ	различных видах
			с бегом	отдельных действий.	игр после
					инструкции и
					показа учителя.
4	Ходьба с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	высоким		построения в	построение по	построение.
	подниманием		шеренгу и сдача	показу учителя.	Выполняют
	бедра, в		рапорта.	Выполняют ходьбу	ходьбу.
	полуприсядь,		Выполнение	(под контролем	•
	с различными		ходьбы с	учителя).	ходьбы с
	положениями		сохранением	Выполнение ходьбы	перешагиванием
	рук		правильной	с перешагиванием	через большие
			осанки.	через большие мячи с	мячи с высоким
			Выполнение	ВЫСОКИМ	подниманием
			ходьбы с	подниманием бедра,	бедра, в
			перешагиванием	в медленном,	медленном,
			через большие	среднем и быстром	- I
			мячи с высоким		•
				· ·	сменой
			подниманием	положений рук:	
			бедра, в	вперёд вверх, с	положений рук:
			медленном,	хлопками	вперёд, вверх, с
			среднем и	(обучающиеся с	хлопками.
			быстром темпе,	трудностями	Выполняют

			22 21/21/24	***************************************	26.44.2 <b>4</b> .22.44.44.44.44.44.44.44.44.44.44.44.44.
			со сменой	координации ходят,	общеразвивающи
			положений рук:	взявшись за руки с	е упражнения. Выполняют
			вперёд, вверх, с	учителем). Выполняют	
			хлопками. Выполнение		
			общеразвивающ	общеразвивающие	
			их упражнений.	упражнения после неоднократного	используют игровые умения
			Выполнение бега	показа по прямому	игровые умения
			в медленном	указанию учителя.	
			темпе 80-100 м.	Выполняют	
			Подвижная игра	медленный бег за	
			с бросанием	наиболее физически	
			мяча	развитым	
			WIN IC	обучающимся из 2	
				группы,	
				ориентируясь на его	
				пример. Осваивают и	
				используют игровые	
				умения	
5	Беговые	1	Выполнение	Выполняют ходьбу с	Выполняют
	упражнения		ходьбы с	изменением	ходьбу с
			изменением	скорости.	изменением
			скорости.	Выполняют	скорости.
			Выполнение бега	различные виды	Выполняют
			в заданном	бега: на носках, с	различные виды
			направлении.	высоким	бега: на носках, с
			Ознакомление с	подниманием бедра	высоким
			названием	и захлестыванием	подниманием
			беговых	голени назад.	бедра и
			упражнений и их	Осваивают беговые	захлестыванием
			выполнение.	упражнения	голени назад.
			Эстафета с бегом	выполняя на	Выполняют
				уменьшенном	беговые
				расстоянии.	упражнения.
				Участвуют в	Участвуют в
				соревновательной	соревновательной
	7	4		деятельности	деятельности
6	Бег в колонне	1	Построение в	Выполняют простые	Выполняют
	по прямой и со		шеренгу.	команды по сигналу	команды по
	сменой		Подвижная игра	учителя с	построению и
	направлений		с элементами	одновременным	перестроению по
	ПО		перестроений.	показом способа	сигналу учителя
	ориентирам		Выполнение бега	выполнения	(при
			с высоким	построения и	необходимости
			поднимание	перестроения. Осваивают бег в	ориентируются на
			бедра, сохраняя дистанцию и	Осваивают бег в колонне по прямой и	образец). Осваивают бег в
			правильную	со сменой	колонне по
			правильную осанку.	направлений по	прямой и со
			Выполнение	ориентирам.	примои и со сменой
			комплекса	Выполняют	направлений по
			упражнений	комплекс	ориентирам.
			типа зарядки.	упражнений	Выполняют
	]		тити зиридки.	Jirpaniioiiiiii	DIIIOIII/IIOI

			Поприменов чета	HOLDWOLL WAS	комплоко
			Подвижная игра	наименьшее	комплекс
			с элементами	количество раз	упражнений.
			общеразвивающ	Участвую в	Участвуют в
			их упражнений	подвижной игре	различных видах
				после инструкции и	игр показа
7	Бег в	1	Ринолизми	показа учителя	учителя Выполняют по
/		1	Выполнение	Выполняют	
	чередовании с ходьбой до		построения в шеренгу и сдача	строевые действия по пошаговой/	показу учителя
	ходьбой до 100 м.		· •	поэтапной	упражнения для
	100 M.		рапорта. Закрепление		развития
			выполнения бега	инструкции педагога.	переключаемости движений.
			выполнения оста	Удерживают	правильную
				_	осанку во время
			правильно держа	правильную осанку во время бега,	бега, ходьбы.
			туловище, работая руками,	ходьбы (с помощью	
				`	Смотрят образец выполняют
			ставя стопу на носок, свободно	учителя, при необходимости	
			двигаясь.	пошаговая	упражнения в чередовании
			Выполнение	инструкция учителя).	ходьбы и бега.
			чередования бега	Смотрят образец	Играют в
			и ходьбы на	выполнения	
			расстоянии.		подвижную игру после инструкции
			Коррекционная	упражнения, слушают	учителя
			игра	инструкцию учителя,	учителя
			пра	выполняют	
				упражнения в	
				чередовании ходьбы	
				и бега. Участвуют в	
				игре по инструкции	
				учителя	
8	Понятие	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	низкий старт.		построения в	построение в	построение в
	Бег на		шеренгу и сдача	шеренгу и сдача	шеренгу и сдача
	скорость 30 м		рапорта.	рапорта с подсказкой	рапорта.
	1		Выполнение	учителя. Выполняют	Выполняют
			ходьбы с	ходьбу с изменением	ходьбу с
			изменением	скорости. Осваивают	изменением
			скорости.	быстрый бег,	скорости.
			Выполнение бега	ориентируясь на	Осваивают
			в заданном	образец выполнения	быстрый бег,
			направлении.	учителем и/или	ориентируясь на
			Выполнение бега	обучающимися 2	образец
			с высоким	группы. Выполняют	выполнения
			поднимание	подводящие,	учителем.
			бедра, сохраняя	строевые и	Выполняют
			дистанцию и	общеразвивающие	подводящие,
			правильную	упражнения по	строевые и
			осанку.	показу учителя и/или	общеразвивающи
			Освоение	с опорой на пример	е упражнения по
			специально	обучающихся из 2	показу учителя.
			беговых	группы выполняют	Выполняют
			упражнений.	упражнения после	перебежки
<u> </u>	<u> </u>	l	/ F	1 J -T 110 Cole	-r

	<u> </u>			T	
			Освоение правил	неоднократного	группами и по
			техники	показа по прямому	одному 15—20 м с
			безопасности во	указанию учителя.	низкого старта с
			время	Выполняют	опорой образец
			выполнения	перебежки группами	
			упражнений в	и по одному 15—20 м	
			паре.	с низкого старта с	
			Демонстрация	опорой на пример	
			техники низкого	обучающихся из 2	
			старта.	группы выполняют	
				упражнения после	
				неоднократного	
				показа по прямому	
				указанию учителя	
9	Прыжки на	1	Ознакомление с	Выполняют	Выполняют
	одной ноге на		общеразвивающ	общеразвивающие	общеразвивающи
	месте, с		ими	упражнения	е упражнения
	продвижение		упражнениями.	наименьшее	после инструкции
	м вперед		Ориентирование	количество раз.	и по показу
	r		в направлении	Ориентируются в	педагога.
			движений.	направлении	Выполняют
			Выполнение	движений с	прыжки в
			несколько	помощью педагога.	заданном
			подпрыгиваний	Прыгают на двух	направлении,
			подпры пвании	ногах с	ориентируясь на
			заданном	продвижением	зрительно-
			направлении.	вперед. Участвуют в	пространственные
			Подвижная игра	подвижной игре по	опоры. Играют в
			с метанием	показу и инструкции	подвижную игру
			С МСТАНИСМ	учителя	
				учителя	по инструкции
10	Потрукти	1	Выполнение	Dimoniana var 6-	учителя
10	Прыжки в	1	22		Выполняют
	высоту		различных видов	на носках, на пятках,	ходьбу на носках,
			ходьбы в	на внутреннем своде	на пятках, на
			колонне.	стопы. Выполняют 3-	внутреннем и
			Выполнение	4 упражнений с	внешнем своде
			общеразвивающ	флажками.	СТОПЫ.
			их упражнений с	Выполняют прыжки	Выполняют
			флажками.	после инструкции и	комплекс
			Ознакомление с	неоднократного	упражнений с
			переноской	показа учителем (при	флажками.
			гимнастических	необходимости:	Выполняют
			матов.	пошаговая	прыжки после
			Демонстрация	инструкция учителя,	инструкции и
			прыжка в	пооперационный	показа учителя.
			высоту.	контроль	Играют в
				выполнения	подвижную игру
				действий).	после инструкции
					и показа учителя
11	Прыжок в	1	Выполнение	Выполняют ходьбу в	Выполняют
	длину с места		ходьбы в	медленном и	ходьбу в
			медленном и	быстром темпе.	медленном и
			быстром темпе.	Выполняют прыжки	быстром темпе.

			Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчок одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентиру	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирован ие техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальну ю цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающ их упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и

		I	T	**	1
			метания мяча.	Участвуют в	показа учителя.
			Освоение	подвижной игре по	Играют в
			правильного	показу и инструкции	подвижную игру
			захвата, стойки и	учителя	после инструкции
			произвольного		учителя
			метания		
			теннисного мяча		
			в цель. Игры с		
			элементами		
			общеразвивающ		
1.4	Mamarra	1	их упражнений	D	Drymanyana
14	Метание	1	Выполнение	Выполняют ходьбу,	Выполняют
	теннисного		ходьбы в	ориентируясь на	ходьбу по
	мяча на		колонне по	образец выполнения	указанию учителя.
	дальность		одному с	учителем и/или	Выполняют
			различными	обучающимися 2	комплекс
			заданиями для	группы. Выполняют	упражнений по
			рук. Выполнение	3-4 упражнения	показу учителя.
			комплекса	комплекса.	Выполняют
			упражнений для	Выполняют метание	метание на
			укрепления	на дальность,	дальность после
			туловища.	ориентируясь на	инструкции и
			Демонстрация	образец выполнения	показа учителя
			стойки и техники	учителем и/или	показа у пители
				обучающимися 2	
			метания мяча.		
			Освоение	группы	
			правильного		
			удержания мяча,		
			ориентирование		
			в пространстве,		
			соразмерение		
			своих усилий		
			Выполнение		
			метания на		
			дальность		
			сильнейшей		
			рукой		
15	Челночный	1	Выполнение	Выполняют ходьбу с	Выполняют
1.5	бег (3x5) м	1	ходьбы с		ا ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
	OCI (SXS) M		* *	перешагиванием	_
			перешагиванием	через большие мячи с	перешагиванием
			через большие	высоким	через большие
			мячи с высоким	подниманием бедра	мячи с высоким
			подниманием	по показу учителя.	подниманием
			бедра.	Выполняют	бедра по
			Выполнение	челночный бег 3х10	инструкции
			беговых	м. Выполняют	учителя.
			упражнений.	метание мячей с	Выполняют
			Выполнение	места левой и правой	челночный бег
			челночного бега,	рукой	3х10 м. Метают
			демонстрирован		мячи с места
			ие техники		левой и правой
					рукой
			высокого старта.		рукон
		<u> </u>	Метание мячей с		

			места левой и		
			правой рукой		
16	Эстафетный	1	Выполнение	Выполняют ходьбу	Выполняют
	бег		ходьбы со	со сменой положения	ходьбу со сменой
			сменой	рук под контролем	положения рук по
			положения рук.	учителя. Выполняют	показу учителя.
			Выполнение	упражнения	Выполняют
			упражнений для	наименьшее	упражнения по
			укрепления	количество раз.	инструкции и
			голеностопных	Участвуют в	показу учителя.
			суставов и стоп.	соревновательной	Участвуют в
			Преодоление	деятельности по	соревновательной
			своего этап и	возможности	деятельности
			передача	(участвуют в	(участвуют в
			эстафетной	эстафете	эстафете
			палочки		
			участнику своей		
			команды		
17	Бросок	1	Ходьба со	Выполняют ходьбу,	Выполняют
	набивного		сменой	ориентируясь на	ходьбу со сменой
	мяча (вес до 1		положений рук:	образец выполнения	положений рук:
	кг)		вперед, вверх, с	обучающего 2	вперед, вверх, с
	различными		хлопками и т.д.	группы или учителя.	хлопками и т.д.
	способами		Выполнение	Бросают набивной	Бросают набивной
	двумя руками		быстрого бега на	мяч из различных	мяч из различных
			скорость.	исходных	исходных
			Определение	положений меньшее	положений
			названия мяча,	количество раз	
			какие качества		
			развивают		
			упражнения с		
			МОРКМ МИТЄ		
			Выполнение		
			броска,		
			согласовывая		
			движения рук и		
Гимпа	стика– 23 часа		туловища		
18	Правила ТБ на	1	Беседа о	Слушают	Слушают
	занятиях	*	правилах	инструктаж,	инструктаж,
	гимнастикой.		поведения на	отвечают на вопросы	отвечают на
	Значение		занятиях	односложно (да/нет)	вопросы
	физических		гимнастикой.	и зрительно	односложно
	упражнений		Беседа о	воспринимают	(да/нет) и
	для здоровья		значении	образец поведения на	зрительно
	человека		физических	уроках физической	воспринимают
			упражнений.	культуры (техника	образец
			Выполнение	безопасности).	поведения на
			строевых	Просматривают	уроках
			действий,	видеоматериал по	физической
			ориентирование	теоретическим	культуры
			в пространстве.	вопросам	(техника
				адаптивной	безопасности).
_					

			Коррекционная игр	физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в простран	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственны х опор ориентиров для выполнения построений и перестроен
19	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительнопространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и

	1	1	<u> </u>		1
			приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричн ые движения ру	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опорориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающ их упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на	учителя Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя.

			выдохе.	Участвуют в игре по	Играют в
			Подвижная игра	инструкции учителя	подвижную игру
			на внимание	иногрукции у интели	после инструкции
23	Упражнения с	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
23	гимнастическ	1	построений в	упражнения с	упражнения с
	ими палками		шеренгу и	предметом,	предметом,
	mun namawn		колонну.	ориентируясь на	ориентируясь на
			Выполнение бега	образец выполнения	образец
			в чередовании с	учителем (или на	выполнения
			ходьбой.	образец правильного	учителем.
			Выполнение	выполнения	Осваивают и
			комплекса	обучающихся 2	используют
			упражнений с	группы). Участвуют в	игровые умения
			гимнастической	игре по инструкции	in pobbie j memin
			палкой.	учителя	
			Подвижная игра	j mitom	
			с бросками и		
			ловлей		
24	Ползание на	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	четвереньках		упражнений на	упражнения в	упражнения в
	в медленном		равновесие.	равновесии по	равновесии по
	темпе по		Передвижение	показу учителя, по	инструкции
	горизонтально		по	возможности.	учителя.
	й		гимнастической	Выполняют	Выполняют
	гимнастическ		скамейке,	упражнения в	упражнения в
	ой скамейке		приняв	ползании,	ползании после
			правильное	ориентируясь на	инструкции
			положение	образец выполнения	учителя.
			упора.	учителем и/ил	Осваивают и
			Подвижная игра	обучающимися 2	используют
			с элементами	группы. Осваивают и	игровые умения
			лазания	используют игровые	
				умения	
25	Упражнения	1	Беседа о	Получают	Получают
	на		правильной	элементарные	элементарные
	формирования		осанке.	теоретические	теоретические
	правильной		Выполнение	сведения о	сведения о
	осанки		упражнений,	правильной осанке,	правильной
			направленные на	зрительно	осанке, зрительно
			формирования	воспринимают и	воспринимают и
			навыка	оценивают образец	
			правильной	удержания	образец
			осанки.	правильной осанки.	удержания
			Выполнение	Выполняют	правильной
			различных видов	практические	осанки.
			ходьбы с	задания с заданными	Выполняют
			изменением	параметрами	практические
			положений рук,	(демонстрируют	задания с
			ходьбы по	правильную осанку,	заданными
			гимнастической	подбирают ответы на	
			скамейке,	вопрос по	(демонстрируют
			перешагивание	предоставленным	правильную
			через предметы.	карточкам) с	осанку,

			n 1		
			Эстафеты с мячом	помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	упражнения на формирования правильной осанки). Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
27	Упражнения для развития пространствен нодифференц ировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построен выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкамия,	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирован пространственны х представлений по показу учителя
28	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

29	Упражнения с	1	Построение в	Выполняют по	Выполняют по
2)	обручем	1	шеренгу,	показу учителя	показу учителя
	copy icm		колонну, с	упражнения для	упражнения для
			изменением	формирования	формирования
			места	пространственных	пространственны
			построения,	представлений с	х представлений
			выполнение	помощью учителя,	по показу учителя.
			ходы и бега	по возможности.	Выполняют
			между	Выполняют	упражнения с
			различными	упражнения с	предметами после
			ориентирами.	предметами после	показа учителем
			Выполнение	неоднократного	
			упражнений с	показа по прямому	
			предметом:	указанию учителя	
			удержание		
			обруча двумя		
			руками,		
			перекладывание		
			из одной руки в		
			другую,		
			выполнение		
			различных		
			исходных		
			положений с		
			обручем в руках,		
			наклоны,		
			приседания,		
			прыжки,		
			переступание		
30	Ходьба по	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	гимнастическ		упражнений для	упражнения для	упражнения для
	ой скамейке		развития мышц	развития мышц	развития мышц
	парами		кистей рук и	кистей рук и пальцев	кистей рук и
			пальцев.	по показу учителя.	пальцев по показу
			Выполнение	Выполняют	учителя.
			ходьбы по	упражнения на	Выполняют
			гимнастической	равновесие по	упражнения на
			скамейке парами	возможности	равновесие по
			управление		показу учителя
			равновесием,		-
			взаимодействие		
			слаженно		
31	Ходьба по	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	двум		упражнений,	упражнения на	упражнения на
	параллельно		сохраняя	равновесие,	равновесие,
	поставленным		равновесие и	преодолевают	преодолевают
	гимнастическ		преодолевая	препятствия с	препятствия по
	им скамейкам		препятствия.	помощью учителя.	инструкции
			Подвижная игра	Участвуют в игре по	учителя. Играют в
			с бегом и	инструкции учителя	подвижную игру
			прыжками	morpyndim y mion	после инструкции
			прыммин		учителя
				<u> </u>	учители

32	Расхождение	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
32	вдвоем	1	упражнений,		
			• •	упражнения на	упражнения на
	поворотом		сохраняя	равновесие после	равновесие после показа учителем.
	при встрече на гимнастическ		равновесие при	неоднократного показа по прямому	T 7
	ой скамейке		выполнении	-	<u> </u>
	ои скаменке		упражнения на гимнастической	указанию учителя.	соревновательной
			скамейке	Участвуют в игровых	деятельности
33	V	1		заданиях (в паре)	Drymanum
33	Ходьба по	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	гимнастическ		комплекса	комплекс меньшее	комплекс
	ой скамейке		упражнений для	количество	упражнений по
	прямо,		утренней	повторений.	показу учителя.
	правым,		зарядки.	Выполняют ходьбу	Выполняют
	левым боком с		Сохранение	по гимнастической	ходьбу по
	различными		равновесия на	скамейке прямо,	гимнастической
	положениями		ограниченной	правым, левым	скамейке прямо,
	рук, с мячом в		поверхности,	боком с различными	правым, левым
	руках,		выполняя	положениями рук	боком с
	бросанием и		передвижения,	после	различными
	ловлей мяча		двигательные	неоднократного	положениями рук
			действия с	показа по прямому	самостоятельно
2.4	TC.		MOPRM	указанию учителя	D
34	Комплекс		Выполнение	Выполняют ходьбу	Выполняют
	упражнений с		ходьбы с	по указанию учителя.	ходьбу по
	гимнастическ		прыжками,	Выполняют	указанию учителя.
	ой скакалкой		доставая рукой	упражнения в	Выполняют
			ленточки.	движении	упражнения в
			Выполнение	наименьшее	движении по
			общеразвивающ	количество раз.	показу учителя.
			их упражнений в	Выполняют	Выполняют
			колонне по	корригирующие	корригирующие
			одному в	•	
			движении.	неоднократного	предметом после
			Выполнение	показа по прямому	показа учителя.
			упражнений со	указанию учителя.	Выполняют
			скакалкой:	Выполняют	упражнения со
			удержание,	доступные	скакалкой
			складывание,	упражнения со	
			завязывание	скакалкой	
			скакалки.		
			Выполнение		
			прыжков через		
25	V	1	скакалку	Drygonyeren	Drygogoro
35	Упражнения	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	ДЛЯ		ходьбы по	упражнения на	корригирующие
	формирования		канату.	формирование	упражнения после
	правильной		Выполнение	правильной осанки,	показа учителем
	осанки		ходьбы с	ориентируясь на	выполняют
			различными	образец выполнения	упражнения с
			положениями	учителем (или на	малыми мячами
			рук за учителем	образец правильного	после показа
			И 3а	выполнения	учителем. Играют
			направляющим,	обучающихся 2	в подвижную игру

				\ D	
			сохраняя	группы). Выполняют	по показу и
			правильную	упражнения с	инструкции
			осанку	малыми мячами	учителя.
			Выполнение	наименьшее	
			общеразвивающ	количество раз.	
			их упражнений с	Участвуют в	
			малыми мячами.	подвижной игре по	
			Подвижная игра	показу и инструкции	
			с бегом	учителя	
36	Упражнения с	1	Выполнение бега	Выполняют бег в	Выполняют бег в
	малыми		в чередовании с	чередовании с	чередовании с
	мячами		ходьбой.	ходьбой под	ходьбой.
			Выполнение	контролем учителя.	Выполняют
			упражнений с	Выполняют	упражнения с
			малыми мячами:	упражнения с	малыми мячами,
			перекладывание,	малыми мячами по	ориентируясь на
			подбрасывание,	прямому указанию	образец
			перебрасывание	учителя. Участвуют	выполнения
			мяча, бросание в	в подвижной игре по	учителем. Играют
			пол, в стену и	показу и инструкции	в подвижную игру
			ловля его.	учителя	по показу и
			Подвижная игра		инструкции
			с элементами		учителя
			общеразвивающ		
			их упражнений		
37	Стойка на	1	Выполнение	Фиксируют	Выполняют
	одной ноге,		построений в	внимание и	построение в
	другая		шеренгу, в	воспринимают	шеренгу, в
	согнута		колонну по	расположение	колонну по
	вперед, руки в		одному.	зрительных	команде учителя,
	различных		Освоение бега в	пространственных	ориентируясь на
	исходных		медленном	опор - ориентиров	зрительно-
	положениях		темпе,	для выполнения	-
	11011031101113111		чередование	построений и	
			_	перестроений.	Выполняют
			Выполнение	Выполняют бег и	упражнения на
			упражнений на	ходьбу,	основные
			основные	ориентируясь на	положения и
			положения и	образец выполнения	
			движения рук,	учителем и/или	
			ног, головы,	обучающимися 2	туловища.
			туловища.	группы. Выполняют	_
			Удержание	основные положения	с бегом, сохраняя
			-		темп, дистанцию
			равновесия во	и движения рук, ног,	· ·
			время	головы, туловища с	во время
			выполнения	наименьшим	движения,
			упражнения.	количеством раз.	* *
			Коррекционная	Выполняют	правильную
			игра на развитие	упражнения на	осанку во время
			точности	равновесие	ходьбы.
			движений	спомощью учителя.	
				Участвуют в	J 1
				подвижной игре по	равновесие по

38 Упражнения с большим мячом	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра	показу и инструкции учителя  Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции
39 Лазание вверх, вниз по гимнастическ ой стенке, не пропуская реек		с прыжками Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней	учителя Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках,
40 Лазание вверх, вниз по гимнастическ ой стенке, не пропуская реек		ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками правильной	гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения
Игры - 4 часа	1.			
41 Правила ТБ на занятиях	1	Беседа о правилах	Слушают инструктаж,	Слушают инструктаж,

	полиминими		порадания по	OTRAHAIOT HA BOHBOCH	OTRAHAIOT HA
	подвижными		поведения на занятиях	отвечают на вопросы односложно (да/нет)	отвечают на
	играми.			` '	вопросы
	Корригирующ		подвижными	и зрительно воспринимают	односложно (да/нет) и
	ие игры: «Салки»,		играми. Выполнение	образец поведения на	(да/нет) и зрительно
	3.5			_	_
			ходьбы со	уроках физической	воспринимают
10	льдине»	1	сменой	культуры (техника	образец
42	Корригирующ	1	положения рук.	безопасности).	поведения на
	ие игры:		Выполнение	Выполняют ходьбу	уроках
	«Ловишки-		упражнений для	со сменой положения	физической
	хвостики»,		укрепления	рук под контролем	культуры
	«Мишка на		голеностопных	учителя. Выполняют	(техника
	льдине»		суставов и стоп.	упражнения	безопасности).
			Выполнение	наименьшее	Выполняют
			игровых	количество раз.	ходьбу со сменой
			упражнений в	Участвуют в	положения рук по
			беге в различных	различных видах игр	показу учителя.
			направлениях, на	по инструкции и по	Выполняют
			скорость не	показу учителя,	упражнения по
			наталкиваясь	ориентируясь на	инструкции и
			друг на друга,	поэтапный показ	показу учителя.
			действуя по	отдельных действий	Участвуют в
			сигналу и	(при необходимости,	различных видах
			согласно	повторный показ,	игр после
			правилам игры	дополнительная	инструкции и
				индивидуальная	показа учителя43
				инструкция учителя)	
43	Коррекционн	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	ые игры:		упражнений со	упражнения со	упражнения со
	«Воздушный		скакалкой.	скакалкой по	скакалкой по
	шар»,		Бросание и ловля	возможности.	показу учителя.
	«Повтори		мяча из разных	Осваивают и	Осваивают и
	движение»		положений,	используют игровые	используют
			двумя руками,	умения. Осваивают	игровые умения.
			правой и левой	прыжки через	Прыгают через
			рукой	скакалку по	скакалку на двух
			Выполнение	возможности	ногах
			прыжков через		
			скакалку на двух		
			ногах		
44	Подвижные	1	Выполнение	Выполняют ходьбу	Выполняют
	игры с бегом:		различных видов	на носках, на пятках,	ходьбу на носках,
	«Пустое		ходьбы в	на внутреннем своде	на пятках, на
	место»		колонне.	стопы. Выполняют 5-	внутреннем и
			Выполнение	6 упражнений с	внешнем своде
			общеразвивающ	флажками.	стопы.
			их упражнений с	Выполняют прыжки	Выполняют
			флажками.	после инструкции и	комплекс
			Ознакомление с	неоднократного	упражнений с
			переноской	показа учителем (при	флажками.
			гимнастических	необходимости:	Выполняют
			матов.	пошаговая	
			Выполнение	инструкция учителя,	1
					инструкции и

			прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
Лыжна	ая подготовка -	17 ча	сов		
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
46	Совершенство вание техники выполнения строевых команд и приемов	1	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по

			Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Головы Тренировочные упражнения в одевании и закреплении	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры,
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом	лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий	подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом
50	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.	Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются

					ступающим
					шагом по лыжне
51	Передвижени	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	е в колонне по		построений с	строевые команды с	строевые команды
	одному с		лыжами в	лыжами.	с лыжами по
	лыжами в		шеренгу.	Передвигаются	сигналу учителя.
	руках		Передвижение с	колонне по одному с	Передвигаются
52	Передвижени	1	лыжами в	лыжами в руках	колонне по
	е в колонне по		колонну по	1 7	одному с лыжами
	одному с		одному с		в руках.
	лыжами в		соблюдением		Выполняют
	руках		техники		передвижение
			безопасности.		ступающим
			Передвижение		шагом
			ступающим		
			шагом		
			Сохранение		
			дистанции в		
			колонне с		
			лыжами в руках		
53	Передвижени	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	е в колонне по		построений с	строевые команды с	строевые команды
	одному на		лыжами и	лыжами и строевые	с лыжами и
	лыжах без		передвижение к	действия на лыжах	строевые
	палок		месту занятий.	по образцу.	действия на
			Передвижение в	Выполняют	лыжах.
			колонне по	передвижение в	Выполняют
			одному без	колонне по одному	передвижение в
			палок, сохраняя	на лыжах без палок	колонне по
			безопасную	наименьшее	одному на лыжах
			дистанцию	количество раз	без палок
54	Ходьба на	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	лыжах		построений с	строевые команды с	строевые команды
	ступающим		лыжами в	лыжами.	с лыжами по
	шагом без		шеренгу.	Передвигаются	сигналу учителя.
	палок по		Передвижение с	колонне по одному с	Передвигаются
	кругу друг за		лыжами в	лыжами в руках.	колонне по
	другом		колонну по	Передвигаются на	одному с лыжами
55	Ходьба на	1	одному с	лыжах ступающим	в руках.
	лыжах		соблюдением	шагом	Передвигаются на
	ступающим		техники		лыжах
	шагом без		безопасности		ступающим,
	палок по				скользящим
	кругу друг за				шагом
	другом				
56	Ходьба на	1	Выполнение		Выполняют
	лыжах		передвижений на		строевые команды
	ступающим		лыжах		с лыжами по
	шагом без		ступающим		сигналу учителя.
	палок по		шагом, сохраняя		Передвигаются
	кругу друг за		равновесии,		колонне по
	другом		правильно		одному с лыжами

58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за	1	вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом		в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим ш Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагомером.
59	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Передвижение с       с         лыжами в       в         колонну одному с       с	колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в	Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	соблюдением техники безопасности Преодоление	произвольном темпе	Преодолевают дистанцию в быстром темпе

		пистоннии		
		дистанции в быстром темпе		
		быстром темпе за урок		
Игпы.	– 22 часа	за урок		
63	Техника	Беседа о	Отвечают на	Отвечают на
03	безопасности	правилах	вопросы	вопросы
	и правила	поведения и	односложно.	предложениями.
	поведения на	предупреждения	Выполняют	Выполняют
	подвижных	травматизма во	упражнения	комплекс
	играх	время занятий	наименьшее	упражнений по
		физическими	количество раз.	показу и
		упражнениями.	Выполняют	инструкции
		Выполнение	упражнения с мячом	учителя. Играют в
		комплекса	по инструкции и по	подвижную игру
		упражнений для	показу учителя,	после инструкции
		утренней	ориентируясь на	учителя
		зарядки.	поэтапный показ	
		Подвижная игра	отдельных действий	
		с бегом и	и операций в	
		прыжками	последовательности	
			их выполнения, под	
			пооперационным	
			(пошаговым)	
			контролем учителя	
			(при необходимости)	
64	Значение	Выполнение	Выполняют простые	Выполняют
	утренней	поворотов на	виды построений,	построения и
	гимнастики	месте налево и	осваивают на	перестроения в
		направо	доступном уровне	шеренгу, колонну,
		переступанием.	строевые действия в	осваивают
		Выполнение	шеренге и колонне (с	действия в
		ритмичной	помощью учителя).	шеренге и
		ходьбы с	Выполняют ходьбу с	колонне.
		сохранение	изменением	Выполняют
		заданного темпа	скорости.	ходьбу с
		ходьбы.	Выполняют	изменением
		Выполнение	практические	скорости.
		общеразвивающ	задания с заданным	Выполняют
		их упражнений	параметрами	практические
		типа «зарядка».	(составляют	задания с
		Подвижная игра с бегом	комплекс утренней гимнастики) с	заданным
		C OCI OM	гимнастики) с помощью педагога.	параметрами (составляют
			Участвуют в	комплекс
			подвижной игре по	утренней
			инструкции и показу	гимнастики).
			учителя,	Участвуют в
			ориентируясь на	различных видах
			поэтапный показ	игр после
			отдельных действий	инструкции и
			отдельных действий	показа учителя
65	Игры с	Выполнение	Выполняют ходьбу,	Выполняют
0.5	элементами	ходьбы с	ориентируясь на	ходьбу по показу
	STOMETH AWM	тодвові С	орисптирулсь на	годвоў по показу

	общеразвиваю	хлопками.	образец выполнения	учителя.
	щих	Выполнение	учителем.	Выполняют
	упражнений	упражнений с	Выполняют 3-4	упражнения по
	упражнении	волейбольным	упражнения с мячом.	инструкции
		мячом.	Осваивают и	учителя.
		Подвижная игра	используют игровые	Осваивают и
		на повторение	умения	используют
		движений	ywciinx	игровые умения
		педагога или		игровые умения
		ведущего,		
		действие по		
		сигналу,		
		согласно		
		правилам игры		
66	Игра с	Выполнение бега	Выполняют бег в	Выполняют бег в
00	бросанием и	в чередовании с	чередовании с	чередовании с
	ловлей мяча:	ходьбой в	ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне
	«Бросить и	колонне по	одному под	по одному.
	поймать»	одному.	контролем педагога.	Отвечают на
	110111111111111111111111111111111111111	Построение в	Выполняют	вопросы целым
		круг и	построение в круг с	предложением.
		выполнение	помощью учителя.	Выполняют
		общеразвивающ	Участвуют в игре по	построение в круг
		их упражнений	инструкции	и комплекс
		типа «зарядка».		утренней зарядки
		Подвижная игра		по инструкции
		в подбрасывании		учителя.
		мяча, ловли его и		Осваивают и
		быстром беге		используют
				игровые умения
67	Подвижные	Выполнение	Выполняют ходьбу	Выполняют
	игры с бегом:	различных видов	на носках, на пятках,	ходьбу на носках,
	«Пустое	ходьбы в	на внутреннем своде	на пятках, на
	место»	колонне.	стопы. Выполняют 5-	внутреннем и
		Выполнение	6 упражнений с	внешнем своде
		общеразвивающ	флажками.	стопы.
		их упражнений с	Выполняют прыжки	Выполняют
		флажками.	после инструкции и	комплекс
		Ознакомление с	неоднократного	упражнений с
		переноской	показа учителем (при	флажками.
		гимнастических	необходимости:	Выполняют
		матов.	пошаговая	прыжки после
		Выполнение	инструкция учителя,	инструкции и
		прыжка в	пооперационный	показа учителя.
		Высоту.	контроль	Играют в
		Подвижная игра с бегом на	выполнения действий).	подвижную игру после инструкции
			денетвии).	и показа учителя
68	Эстафеты с	скорость Подвижная игра	Выполняют бег в	Выполняют бег в
UU	предметами	с элементами	чередовании с	чередовании с
	предметами	перестроений.	ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне
		Выполнение бега		по одному.
		в чередовании с	одному под контролем педагога.	Участвуют в
		ть чередовании с	контролем педагога.	Jacibyioi B

			V	
		ходьбой.	Участвуют в	соревновательной
		Выполнение	соревновательной	деятельности
		комплекса	деятельности по	(участвуют в
		общеразвивающ	возможности	эстафете)
		их упражнений.	(участвуют в	
		Эстафета с	эстафете)	
60	11	предметами	D	D
69	Игры с	Ходьба с	Выполняют ходьбу,	Выполняют
	метанием	хлопками.	ориентируясь на	ходьбу по показу
	мяча	Выполнение	образец выполнения	учителя.
	«Подвижная	упражнений с волейбольным	учителем.	Выполняют
	цель»,		Выполняют 5-6	упражнения по
	«Обгони мяч»	МЯЧОМ.	упражнения с мячом.	инструкции
		Подвижные	Осваивают и	учителя.
		игры на	используют игровые	Осваивают и
		выполнение	умения	используют
		передачи – ловли		игровые умения
		мяча,		
		согласование		
		свои действия с		
		действиями		
		других игроков,		
		соизмерение бросков с		
		-		
		расстоянием до цели		
70	Подвижные	Выполнение	Удерживают	Удерживают
70	игры на	медленного бега	правильное	правильное
	развитие	с сохранением	положение тела во	положение тела во
	основных	правильной	время бега	время бега.
	движений-	осанки.	(пооперационный	Смотрят образец
	прыжков:	Выполнение	контроль	выполнения
	«Волк во рву»,	общеразвивающ	выполнения	упражнения,
	«Рыбаки и	их упражнений с	действий). Смотрят	слушают
	рыбки»	малыми мячами.	образец выполнения	инструкцию
		Выполнение	упражнения,	учителя,
		прыжков на	слушают	выполняют
		одной ноге на	инструкцию учителя,	упражнения с
		месте и с	выполняют	предметом.
		продвижением.	упражнения с	Участвуют в
		Подвижные	предметом по	различных видах
		игры на	показу. Участвуют в	игр после
		взаимодействие	подвижной игре под	инструкции и
		согласно	контролем учителя	показа учителя
71	Эстафета с	Выполнение	Удерживают	Выполняют
	МОРЯМ	ходьбы змейкой,	правильное	ходьбу змейкой, в
		в полуприседе.	положение тела во	полуприседе.
		Чередование	время ходьбы (с	Выполняют
		бега и ходьбы по	помощью учителя).	чередование бега
		сигналу.	Выполняют	и ходьбы.
		Выполнение	чередование бега и	•
		броска	ходьбы. Бросают	мяч из различных
		набивного мяча	набивной мяч из	исходных

	Ţ Ţ	( 1 )		
		(вес до 1 кг)	различных исходных	положений.
		различными	положений меньшее	Осваивают и
		способами двумя	количество раз.	используют
		руками.	Осваивают и	игровые умения
		Эстафеты на	используют игровые	
		взаимодействие	умения	
		с товарищами		
72	Игры и	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	строевые	комплекса	комплекс	комплекс
	упражнения:	упражнений в	упражнений	упражнений по
	«Воробьи и	движении.	наименьшее	показу учителя.
	вороны»	Выполнение	количество раз.	Выполняют
		упражнений на	Выполняют ходьбу	ходьбу по линии
		сохранение	по линии на носках,	на носках, на
		равновесия в	на пятках с	пятках с
		ходьбе.	различными	различными
		Выполнение	положениями рук по	положениями рук.
		игровых	показу учителя.	Осваивают и
		действия	Осваивают и	используют
		соблюдая	используют игровые	игровые умения
	**	правила игры	умения	**
73	Игры на	Выполнение	Выполняют	Игры на развитие
	развитие	упражнений со	упражнения со	внимания, памяти,
	внимания,	скакалкой.	скакалкой по	точности
	памяти,	Бросание и ловля	возможности.	движений:
	точности	мяча из разных	Осваивают и	«Школа мяча»
	движений:	положений,	используют игровые	
	«Школа мяча»	двумя руками,	умения. Осваивают	
		правой и левой	прыжки через	
		рукой.	скакалку по	
		Выполнение	возможности	
		прыжков через		
		скакалку на двух ногах.		
74	Эстафеты на	Подвижная игра	Выполняют бег в	Выполняют бег в
/ -	развитее	с элементами	чередовании с	чередовании с
	координации	перестроений.	ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне
	координации	Выполнение бега	одному под	по одному.
		в чередовании с	контролем педагога.	Участвуют в
		ходьбой.	Участвуют в	соревновательной
		Выполнение	соревновательной	деятельности
		комплекса	деятельности по	(участвуют в
		общеразвивающ	возможности	эстафете)
		их упражнений.	(участвуют в	σειαφείε)
		Эстафета с	эстафете)	
		предметам	331mp 010)	
75	Передача	Выполняют	Выполняют ходьбу	Выполняют
	предметов	ходьбу с	по указанию учителя.	ходьбу по
	Г	прыжками,	Выполняют	указанию учителя.
		доставая рукой	упражнения в	Выполняют
		ленточки.	движении	упражнения в
		Выполнение	наименьшее	движении по
		общеразвивающ	количество раз.	показу учителя.
L	1		pus.	

	T		**	D	Ъ
			их упражнений в	Выполняют	Выполняют
			колонне по	коррегирующие	коррегирующие
			одному в	упражнения после	упражнения с
			движении.	неоднократного	предметом после
			Выполнение	показа по прямому	показа учителя.
			упражнений со	указанию учителя.	Выполняют
			скакалкой:	Выполняют игровые	игровые задания в
			удержание,	задания в передаче	передаче
			складывание,	предметов с	предметов
			завязывание	помощью учителя	_
			скакалки.	-	
			Игровые задания		
			в передаче		
			предметов		
76	Переноска		Выполнение бега	Выполняют бег в	Выполняют
, 0	предметов,		в чередовании с	чередовании с	ходьбу по
	спортивного		ходьбой.	ходьбой в колонне по	указанию учителя.
	инвентаря		Выполнение	одному под	Выполняют
	шьеширл		комплекса	контролем педагога.	упражнения в
			общеразвивающ	Осваивают и	упражнения в движении по
			их упражнений.	используют игровые	показу учителя.
			Освоение правил	умения	Осваивают и
			•	умсния	
			переноски		используют
			предметов и		игровые умения
			спортивного		
77	П		инвентаря	<b>17</b>	<b>V</b>
77	Подвижная		Подвижная игра	Участвуют в	Участвуют в
	игра на		с элементами	различных видах игр	различных видах
	развитие		залезания на	по инструкции и по	игр после
	основных		оборудование	показу учителя,	инструкции и
	движений-		приподнятое над	ориентируясь на	показа учителя
	лазания:			поэтапный показ	
	«Перелет		лазания по	отдельных действий	
	птиц»		гимнастической	(при необходимости,	
			стенке,	повторный показ,	
			ориентирование	дополнительная	
			в пространстве	индивидуальная	
70	37	1	по сигналу	инструкция	D. ~
78	, , I	1	Выполнение бега	Выполняют бег в	Выполняют бег в
	пол, о стенку и		в чередовании с	чередовании с	чередовании с
	ловля его		ходьбой в	ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне
	двумя руками		колонне по	одному под	по одному.
			одному.	контролем педагога.	Отвечают на
			Построение в	Выполняют	вопросы целым
			круг и	построение в круг с	предложением.
			выполнение	помощью учителя.	Выполняют
			общеразвивающ	Участвуют в игре по	построение в круг
			их упражнений	инструкции	и комплекс
			типа «зарядка».		утренней зарядки
			Подвижная игра		по инструкции
			в подбрасывании		учителя.
			мяча, ловли его и		Осваивают и
			быстром беге		
L	1			l	l

					используют
					игровые умения
79	Перекатывани	1	Выполнение	Выполняют ходьбу	Выполняют
	е мяча вперед,		ходьбы с	по указанию учителя.	ходьбу по
	вправо, влево,		прыжками,	Выполняют	указанию учителя.
	стоя, сидя		доставая рукой	упражнения в	Выполняют
			ленточки.	движении	упражнения в
			Выполнение	наименьшее	движении по
			общеразвивающ	количество раз.	показу учителя.
			их упражнений в	Выполняют	Владеют
			колонне по	коррегирующие	элементарными
			одному в	упражнения после	сведениями по
			движении.	неоднократного	овладению
			Выполнение	показа по прямому	игровыми
			упражнений со	указанию учителя.	умениями
			скакалкой:	Выполняют игровые	
			удержание,	задания в	
			складывание,	перекатывании мяча	
			завязывание		
			скакалки.		
			Игровые задания		
			в перекатывании		
0.0			мяча		
80	Эстафета с		Подвижная игра	Выполняют бег в	Выполняют бег в
	МОРКМ		с элементами	чередовании с	чередовании с
			перестроений.	ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне
			Выполнение бега	одному под	по одному.
			в чередовании с	контролем педагога.	Участвуют в
			ходьбой.	Участвуют в	соревновательной
			Выполнение	соревновательной	деятельности
			комплекса	деятельности по	(участвуют в эстафете)
			общеразвивающ их упражнений.	возможности (участвуют в	эстафете)
			Эстафета с	эстафете)	
			предметами	эстафстс)	
81	Подвижные	1	Построение в	Выполняют по	Выполняют по
01	игры на	1	шеренгу,	показу учителя	показу учителя
	развитие		колонну, с	упражнения для	упражнения для
	основных		изменением	формирования	формирования
	движений -		места	пространственных	пространственны
	перелезания:		построения,	представлений с	х представлений
	«Наседка и		выполнение	помощью учителя,	по показу учителя.
	цыплята»,		ходы и бега	по возможности.	Выполняют
	«Зайцы,		между	Выполняют	упражнения с
	сторож и		различными	упражнения с	предметами после
	Жучка»		ориентирами.	предметами после	показа учителем.
82	Подвижные	1	Выполнение	неоднократного	Осваивают и
	игры на		упражнений с	показа по прямому	используют
	развитие		обручем.	указанию учителя.	игровые умения
	основных		Перелезание	Осваивают и	
	движений -		через	используют игровые	
	перелезания:		препятствия	умения	
j	перелезания.		inperior to the	J	ļ .

	ти ин патаголу	опособом -		
	цыплята», «Зайцы,	способом в зависимости от		
	«заицы, сторож и	зависимости от высоты		
	Жучка»	БЫСОТЫ		
	Эстафета с 1	Выполнение	Удерживают	Выполняют
	мячом	ходьбы змейкой,	правильное	ходьбу змейкой, в
	MATIONI	в полуприседе.	положение тела во	полуприседе.
		Чередование	время ходьбы (с	Выполняют
		бега и ходьбы по	помощью учителя).	чередование бега
		сигналу.	Выполняют	и ходьбы.
		Выполнение	чередование бега и	Бросают набивной
		броска	ходьбы. Бросают	мяч из различных
		набивного мяча	набивной мяч из	исходных
		(вес до 1 кг)	различных исходных	положений.
		различными	положений меньшее	Осваивают и
		способами двумя	количество раз.	используют
		руками.	Осваивают и	игровые умения
		Эстафеты на	используют игровые	1 /
		взаимодействие	умения	
		с товарищами		
83	Подвижная	Выполнение	Выполняют ходьбу с	Выполняют
	игра «Филин и	ходьбы с	упражнениями для	ходьбу с
	пташки»	упражнениями	рук в чередовании с	упражнениями
		для рук в	другими	для рук в
		чередовании с	движениями по	чередовании с
		другими	показу учителя.	другими
		движениями.	Участвуют в	движениями.
		Выполнение	различных видах игр	Участвуют в
		непрерывного	по инструкции и по	различных видах
		бега в среднем	показу учителя,	игр после
		темпе.	ориентируясь на	инструкции и
		Подвижная игра	поэтапный показ	показа учителя
		на выполнение	отдельных действий	
		спрыгиваний с	(при необходимости,	
		предметов,	повторный показ,	
		приподнятых	дополнительная	
		над землей,	индивидуальная	
		быстрое	инструкция учителя)	
		ориентирование		
		в пространстве,		
		взаимодействие		
		согласно		
		правилам игры	10	
0.1	П	Легкая атлетика		Ъ
84	Правила	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	поведения на	построения в	построение по	построение по
	уроках	шеренгу и сдача	показу учителя.	сигналу учителя.
	физической	рапорта	Выполняют ходьбу	Осваивают и
	культуры	дежурным.	(под контролем	выполняют
	(техника	Выполнение	учителя).	ходьбу в
	безопасности)	ходьбы,	Выполняют	медленном,
	. Ходьба в	сохраняя	общеразвивающие	среднем темпе, в
	медленном,	правильную	упражнения после	полуприседе, с

	T		T	T	T
	среднем		осанку.	неоднократного	различными
	темпе, в		Выполнение	показа по прямому	положениями рук.
	полуприседе,		комплекса	указанию учителя.	Выполняют
	с различными		утренней	Выполняют	общеразвивающи
	положениями		гимнастики.	медленный бег за	е упражнения
	рук		Выполнение бега	наиболее физически	после показа
			в медленном	развитым	учителя.
			темпе.	обучающимся из 2	Выполняют
			Выполнение	группы,	медленный бег.
			прыжков через	ориентируясь на его	Осваивают и
			шнур,	пример. Осваивают и	используют
			начерченную	используют игровые	игровые умения
			1 -	•	игровые умения
			линию.	умения	
			Подвижная игра		
			с бросанием		
			мяча		_
85	Метание	1	Выполнение бега	Выполняют бег по	Выполняют
	большого		по коридорчику.	коридорчику с	метание большого
	мяча двумя		Принятие	помощью учителя.	мяча двумя
	руками из - за		правильного	Метают большой мяч	руками из-за
	головы.		положение во	двумя руками из-за	головы после
			время метания,	головы,	инструкции
			выполнение	ориентируясь на	учителя.
			метания	образец выполнения	Участвуют в игре
			большого мяча	учителем и/или	после инструкции
			способом из-за	обучающимися 2	учителя
			головы.	группы. Участвуют в	j iii eun
			Подвижная игра	подвижной игре по	
			с бегом	инструкции учителя	
86	Метание	1	Выполнение	Выполняют ходьбу,	Выполняют
80	теннисного	1	_	•	ходьбу по
			' '	1 1 2	
	мяча на			образец выполнения	
07	дальность	1	одному с	учителем и/или	
87	Метание	1	различными	обучающимися 2	комплекс
	теннисного		заданиями для	группы. Выполняют	· •
	мяча на		рук. Выполнение	3-4 упражнения	показу учителя.
	дальность		комплекса	комплекса.	Выполняют
88	Метание	1	упражнений для	Выполняют метание	метание на
	теннисного		укрепления	на дальность,	дальность после
	мяча на		туловища.	ориентируясь на	инструкции и
	дальность		Демонстрация	образец выполнения	показа учителя
			стойки и техники	учителем и/или	
			метания мяча.	обучающимися 2	
			Освоение	группы	
			правильного		
			удержания мяча,		
			ориентирование		
			в пространстве,		
			соразмерение		
			своих усилий		
			Выполнение		
			метания на		
			дальность		

			сильнейшей		
			рукой		
89	Метание	1	Выполнение бега	Выполняют бег под	Выполняют бег
09	теннисного	1	по прямой в	контролем учителя.	после инструкции,
	мяча левой,		шеренге.	Выполняют 3-5	ориентируясь на
	правой рукой		Выполнение	упражнения.	зрительно-
	с места в		общеразвивающ	Выполняют	пространственные
	горизонтальну		их упражнений.	различные виды	опоры.
	ю цель		Ознакомление с	метания теннисных	Выполняют захват
90	Метание	1	названием мяча	мячей после	и удержание
	теннисного	1	для метания.	инструкции и	теннисных мячей
	мяча левой,		Демонстрация	неоднократного	для метания после
	правой рукой		стойки и техники	показа учителя.	инструкции и
	с места в		метания мяча.	Участвуют в	показа учителя.
	горизонтальну		Освоение	подвижной игре по	Играют в
	ю цель		правильного	показу и инструкции	подвижную игру
	10 4011		захвата, стойки и	учителя	после инструкции
			произвольного	J	учителя
			метания		
			теннисного мяча		
			в цель. Игры с		
			элементами		
			общеразвивающ		
			их упражнений		
91	Прыжок в	1	Выполнение	Выполняют ходьбу в	Выполняют
	длину с места		ходьбы в	медленном и	ходьбу в
92	Прыжок в	1	медленном и	быстром темпе.	медленном и
	длину с места		быстром темпе.	Выполняют прыжки	быстром темпе.
93	Прыжок в	1	Выполнение	после инструкции и	Выполняют
	длину с места		медленного бега.	неоднократного	прыжки после
			Демонстрация	показа учителя (при	инструкции и
			прыжка в длину	необходимости:	показа учителя.
			с места.	пошаговая	Выполняют
			Выполнение	инструкция учителя,	метание с места в
			прыжка	пооперационный	горизонтальную
			технически	контроль	цель
			правильно,	выполнения	
			отталкиваясь и	действий), прыгают	
			приземляясь	на толчком одной	
			Выполнение	или два Осваивают	
			беговых	метание с места в	
			упражнений.	горизонтальную	
			Метание с места	цель, ориентируясь	
			В	на образец	
			горизонтальную	выполнения умя	
0.4	П	1	цель	ногами с места	D
94	Прыжки с	1	Выполнение	Выполняют ходьбу в	Выполняют
	ноги на ногу		ходьбы на	умеренном темпе на	ходьбу в
	до 10-15 м		носках, на	носках, на пятках.	умеренном темпе
			пятках.	Перепрыгивают с	на носках, на
			Выполнение бега	ноги на ногу на	пятках.
			в среднем темпе	отрезках. Осваивают	Перепрыгивают с
			с переходом на		ноги на ногу на

			vor 6	ware == =====	OTTO OD ICOV
			ходьбу.	и используют	отрезках.
			Выполнение	игровые умения	Осваивают и
			многоскоков.		используют
			Подвижная игра		игровые умения
			на передачу		
			мячей в		
	_		колоннах		_
95	Прыжки через		Выполнение	Выполняют ходьбу с	Выполняют
	скакалку на		ходьбы с	различным	ходьбу с
	двух, на одной		различным	положением рук по	различным
	ноге		положением рук.	показу и инструкции	положением рук
			Выполнение	учителя. Выполняют	по показу и
			беговых	прыжки через	инструкции
			упражнений.	скакалку на двух	учителя.
			Пробеганные	ногах. Участвуют в	Выполняют
			под скакалкой,	игре по инструкции	прыжки через
			перешагивание,	учителя	скакалку на двух,
			перепрыгивание		на одной ноге.
			с одной ноги на		Играют в
			другую,		подвижную игру
			перепрыгивание		после инструкции
			на двух ногах		учителя
			через медленно		
			вращающуюся		
			скакалку вперед,		
			c		
			промежуточным		
			подскоком.		
			Подвижная игра		
			с элементами		
			общеразвивающ		
			их упражнений		
96	Круговые	1	Подвижная игра	Выполняют бег в	Выполняют бег в
	эстафеты до		с элементами	чередовании с	чередовании с
	20 м		перестроений.	ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне
97	Круговые	1	Выполнение бега	одному под	по одному.
	эстафеты до	_	в чередовании с	контролем педагога.	Участвуют в
	20 м		ходьбой.	Участвуют в	соревновательной
			Выполнение	соревновательной	деятельности
			комплекса	деятельности по	(участвуют в
			общеразвивающ	возможности	эстафете)
			их упражнений.	(участвуют в	
			Эстафета на	эстафете)	
			скорость		
98	Высокий	1	Выполнение	Выполняют ходьбу	Выполняют
70	старт 30 м	1	ходьбы со	со сменой положения	ходьбу со сменой
	Jupi 30 Wi		сменой	рук под контролем	положения рук по
				учителя. Выполняют	показу учителя.
			положения рук. Выполнение	бег с высокого	Выполняют
			упражнений для	старта, ориентируясь	упражнения по
			укрепления	на образец	инструкции и
			голеностопных	выполнения	показу учителя.
			суставов и стоп.	учителем и/или	Выполняют бег с

дистанции в 30	обучающимися 2 группы	высокого старта после инструкции
м, ознакомление с понятием высокий старт		и показа учителя

### V. Критерии оценки предметных результатов

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов нет фиксируемой динамики;
- 1 балл минимальная динамика;
- 2 балла удовлетворительная динамика
- ; 3 балла значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; 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, 9 хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок: - старт не из требуемого положения; - отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину; - несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, 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.

**Оценка** «2» - не ставится. Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, 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 ученика 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.

### VI. Материально-технического и учебно-методического обеспечения

- 1.Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
  - 2. Рабочие программы 1-5 класс А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
  - 3. Спортивные и подвижные игры профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
  - 4. Физическая культура И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
- 5. Оценка техники движений на уроках физической культуры — Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
- 6.Наглядность в работе учителя физической культуры Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
- 7. Технические средства обучения на уроках физической культуры В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990
- 8.Методика физического воспитания школьников Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1991
- 9.Дозировка физических нагрузок школьников Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
  - 10. Физкультура без травм В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993 г.
- 11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 35 (мунидисть изтристов) Должность директор ГКОУ «ДОКУНА". ПСКАЗСШИ № 27» Подпись Добрянская М.П.