

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Пойловская средняя общеобразовательная школа № 21

Согласовано:

зам. директора по УВР

 Т.М. Анисимова
«25» августа 2023 г.

Принято

на педсовете

протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.

Утверждаю:

директор школы

 Н.С. Дьяченко

приказ № 67
от «31» августа 2023 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАМА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
(ДЛЯ 4 КЛАССА) ВАРИАНТ 1

с. Пойлово. 2023 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» 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.

Цель курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» – содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, расширении индивидуальных двигательных возможностей.

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 внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи курса:

- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

- 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 двухшажном 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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Общая физическая подготовка» относится к предметной области «Физическая культура» и является инвариантной частью учебного плана.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом рабочая программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 4 классе рассчитана на 17 учебных недель и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

IV. ОПИСАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

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 основные 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;
- производить 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельно 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, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно 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 и других народов;
- 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 физкультурно-спортивных мероприятиях.

V. ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Занятия ОФП у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Внеурочные занятия по «ОФП» 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 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

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	7	-
3.	Легкая атлетика	10	-
4.	Лыжная подготовка	8	-
5.	Игры	9	-
Итого:		34	-

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

V.	Тема предмета	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Дата план	Дата факт
				Минимальный уровень	Достаточный уровень		
Легкая атлетика– 5 часов							
1	Предупреждение травм во время занятий	1	Беседа о соблюдении техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу		

			<p>обувь на урок.</p> <p>Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.</p> <p>Игра по выбору детей</p>	<p>Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя</p>	<p>обучающегося.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>		
--	--	--	---	--	--	--	--

2	Челночный бег 3x10 м	1	<p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение челночного бега, демонстрация</p>	<p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя.</p> <p>Выполняют челночный бег 3x10 м.</p> <p>Выполняют метание мячей с</p>	<p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.</p> <p>Метают мячи с места левой и правой рукой</p>		
---	----------------------	---	---	--	--	--	--

			<p>техники высокого старта.</p> <p>Метание мячей с места левой и правой рукой</p>	<p>места левой и правой рукой</p>			
3	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаюсь, сильно отталкиваясь и мягко приземляюсь.</p> <p>Метание с места в вертикальную цель</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.</p> <p>Прыгают в длину с небольшого разбега.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают с небольшого разбега в длину.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p>		
4	Чередование бега и быстрой	1	Выполнение	Удерживают	Выполняют ходьбу		

	ходьбы		<p>ходьбы змейкой, в полуприседе.</p> <p>Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками</p>	<p>правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют чередование бега и ходьбы.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз</p>	<p>змейкой, в полуприседе.</p> <p>Выполняют чередование бега и ходьбы.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений</p>		
5	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	<p>Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед.</p> <p>Выполнение прямолинейного бега с параллельной</p>	<p>Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или</p>	<p>Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя.</p> <p>Прыгают в высоту с места толчком двух ног</p>		

			<p>постановкой стоп.</p> <p>Выполнение прыжка из правильного исходного положения.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность</p>	<p>учителя.</p> <p>Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем</p>				
Гимнастика – 7 часов								
6	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	<p>Выполнение корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют корректирующих упражнений на дыхание.</p> <p>Выполняют упражнения в лазание.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>			

					учителя		
7	Упражнения с гимнастическими палками	1	<p>Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднятие, подбрасывание и ловля, перешагивание.</p> <p>Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке</p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности</p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем.</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя</p>		
8	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	<p>Выполнение упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Удержание в ходьбе предмета на голове,</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.</p>		

			сохраняя правильную осанку	указанию учителя.	Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку		
9	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		
10	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения,	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений	Выполняют по показу учителя		

			<p>выполнение ходы и бега между различными ориентирами.</p> <p>Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание</p>	<p>с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p>	<p>упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем</p>		
11	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	<p>Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Преодолевают препятствия после инструкции учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>		

12	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей	1	<p>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.</p> <p>Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом</p>	<p>Выполняют комплекс меньшее количество повторений.</p> <p>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p>	<p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно</p>		
----	--	---	---	---	---	--	--

	Игры – 4 часа		
--	----------------------	--	--

13	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	<p>Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений.</p> <p>Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ,</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>		
14	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	<p>Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>	<p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ,</p>			

				дополнительная индивидуальная инструкция учителя)			
15	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на двух ногах		
16	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1					

Лыжная подготовка – 8 часов						
17	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники 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	
18	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с	

19	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	<p>безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p>	<p>лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя</p> <p>Передвигаются на лыжах скользящим шагом</p>	<p>лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Передвигаются по лыжне скользящим шагом</p>		
20	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют</p>		

			<p>лыжного инвентаря.</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p>	<p>учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)</p>	<p>попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p>		
21-22	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км		<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах за урок</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают</p>		
23-24	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	2					

				дистанцию в произвольном темпе	дистанцию в быстром темпе		
Игры – 5 часов							
25	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	<p>Выполнение ходьбы с различным положением рук.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>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)</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>		
26	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения,		

			<p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.</p> <p>Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия</p>	<p>образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя</p>	<p>слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>		
27	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыпята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу		

28	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	<p>построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.</p> <p>Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты</p>	<p>помощью учителя, по возможности.</p> <p>Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>		
29	Эстафета с мячом	1	<p>Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.</p> <p>Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Выполнение броска</p>	<p>Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют чередование бега и ходьбы.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных</p>	<p>Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.</p> <p>Выполняют чередование бега и ходьбы.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений.</p> <p>Осваивают и используют</p>		

			<p>набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p> <p>Эстафеты на взаимодействие с товарищами</p>	<p>положений меньше количество раз.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	игровые умения			
Легкая атлетика – 5 часов								
30	Техника бега по дистанции	1	<p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп</p>	<p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп</p>			

			осанкой				
31	Техника высокого старта	1	<p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Начинают бег с высокого старта</p>	<p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.</p> <p>Начинают бег с высокого старта</p>		

32	Техника низкого старта	1	<p>Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.</p> <p>Коррекционная подвижная игра</p>	<p>Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>		
33	Промежуточная аттестация – тестирование.	1	<p>Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполняют</p>		

			<p>командам учителя.</p> <p>Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.</p>	<p>Выполняют бег с преодолением простейших, тестирование.</p>	<p>тестирование физических качеств.</p> <p>Выполняют бег с преодолением простейших</p>		
34	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	<p>Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой</p>	<p>препятствий.</p> <p>Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу</p>	<p>препятствий.</p> <p>Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя</p>		

72	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
74	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа

			<p>одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов</p>	<p>корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя</p>	<p>учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов</p>
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>
77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	<p>Подвижная игра с элементами лазания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу</p>	<p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция</p>	<p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и</p>

			общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями
80	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания:	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу

	«Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»		ориентирами. Выполнение упражнений с обручем.	представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения	учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты		
	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

			ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	(при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
Легкая атлетика - 19 часов					
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения
85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя

				Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения
87	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя
88	Метание теннисного мяча на дальность	1			
89	Метание теннисного мяча на дальность	1			
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание

91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
92	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
93	Прыжок в длину с места	1	Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места.		
94	Прыжок в длину с места	1	Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель		
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.

			темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
97	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу
100	Высокий старт 30 м	1			

			Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показу учителя
101	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне.	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.
102	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег