

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Комитет образования Берёзовского района
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ТЛ
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по
УВР
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Приказ № 295
от "31" августа 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета
«Адаптивная физкультура»
для обучающейся 5в класса
Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
Вариант 2
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,
учитель хореографии,
учитель физической культуры

Рабочая программа предмета «Адаптивная физкультура» для 5 класса составлена на основе

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1026

- АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

- Положения МБОУ «Саранпаульская СОШ» о рабочих программах учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), разрабатываемых по ФГОС- 2021»

Рабочая программа соответствует учебному плану МБОУ «Саранпаульская СОШ».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Предмет Адаптивная физкультура входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2). Программа предмета реализуется через урочную деятельность в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

В годовом учебном плане АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предусмотрено: 68 часов в год, 2 часа в неделю (34 учебные недели).

2. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Объем каждого раздела программы рассчитана таким образом, чтобы за определенное количество часов обучающиеся смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

В программу включены следующие разделы: *«Гимнастика»*, *«Лёгкая атлетика»*, *«Подвижные игры»*, *«Лыжная подготовка»*.

Такое планирование позволит охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе, правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий.

В раздел *«Гимнастика»* включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях обучающиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя, даются упражнения в исходном положении лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают обучающимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики обучающиеся должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства,

помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Гимнастика**» также включает построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Повороты на месте в разные стороны. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в 24 положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Раздел «**Лёгкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должны осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

«**Легкая атлетика**» включает в себя: ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у

вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия. Перелезание через препятствия. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Одним из важнейших разделов программы является раздел *«Подвижные игры»*, в который входят элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча сверху, снизу. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Бадминтон. Закрепление навыка правильного удара не волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: обучение подбрасыванию и ловле мячи одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку, отбивании мяча через сетку после отскока его от стола и т. д. Подвижные игры. Соблюдение правил подвижных игр. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, лазание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Лыжная подготовка включает узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой

ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

3. Планируемые результаты

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Личностные результаты:

Физические характеристики персональной идентификации:

- на доступном уровне определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.);
- на доступном уровне определяет состояние своего здоровья;

Возрастная идентификация

- на доступном уровне определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша);
- проявляет уважение к людям старшего возраста.

«Уверенность в себе»

- осознает, что может, а что ему пока не удастся;

«Чувства, желания, взгляды»

- понимает эмоциональные состояния других людей;
- понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.);
- на доступном уровне проявляет собственные чувства;

«Социальные навыки»

- на доступном уровне умеет устанавливать и поддерживать контакты;
- пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия для установления контактов;
- на доступном уровне использует элементарные формы речевого этикета;
- на доступном уровне охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);

Мотивационно – личностный блок

- испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне)
- на доступном уровне стремится помогать окружающим

Биологический уровень

- на доступном уровне сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.)
- на доступном уровне сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)

Развитие мотивов учебной деятельности:

- проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки);

Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь

- осознает, что определенные его действия несут опасность для него;

Ответственность за собственные вещи

- осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате;

Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств:

- на доступном уровне воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства;

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками:

- на доступном уровне принимает участие в коллективных делах и играх;
- на доступном уровне принимать и оказывать помощь.

Предметные результаты:

Физическая подготовка

Построения и перестроения

- принятие исходного положения для построения (основная стойка)
- повороты на месте направо, налево
- ходьба в колонне по одному, по двое
- бег в колонне

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

- дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос)
- одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев
- сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке
- круговые движения кистью
- сгибание фаланг пальцев
- круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»
- движения плечами вперед (назад, вверх, вниз)
- движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения
- наклоны туловища вперед (в стороны, назад)
- повороты туловища вправо (влево)
- круговые движения прямыми руками вперед (назад)

Ходьба и бег

- ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе
- бег в умеренном (медленном, быстром) темпе

Прыжки

- прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте

Ползание, подлезание

- ползание на четвереньках
- подлезание под препятствия на четвереньках

Передача предметов

- передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне)

Лыжная подготовка

- стояние на параллельно лежащих лыжах;
- выполнение ступающего шага;
- подъем после падения;

- выполнение поворотов, стоя на лыжах;
- выполнение попеременного двухшажного хода;
- преодоление подъемов ступающим шагом;
- выполнение торможения при спуске.

Коррекционные подвижные игры

- соблюдение правил игры
- интерес к играм, участие в них.

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата ***личностного развития*** по следующей шкале:

- 0 - не выполняет, помощь не принимает.
- 1 - выполняет совместно с педагогом "при значительной тактильной помощи.
- 2 - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 5 - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося с УО за год по каждому показателю по следующей шкале:

- 0 - отсутствие динамики или регресс.
- 1 - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 - минимальная динамика.
- 3 - средняя динамика.
- 4 - выраженная динамика.
- 5 - полное освоение действия.

Оценка достижений ***предметных результатов*** по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 - не выполняет, помощь не принимает.
- 1 - выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 - выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 - выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 - выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 5 - выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путем фиксации фактической способности к воспроизведению (в т.ч. и невербальному)

знания, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0 - не воспроизводит при максимальном объеме помощи.
- 1 - воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 2 - воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
- 3 - воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками.
- 4 - воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок.
- 5 - воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

На основании сравнения показателей за четверть текущей и предыдущей оценки учитель делает вывод о динамике усвоения АООП каждым обучающимся с УО по каждому показателю по следующей шкале:

- 0 - отсутствие динамики или регресс.
- 1 - динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 - минимальная динамика.
- 3 - средняя динамика.
- 4 - выраженная динамика.
- 5 - полное освоение действия

5. Тематическое планирование 5 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Гимнастика: построения, перестроения, общеразвивающие упражнения, ползание.	16
2	Легкая атлетика: ходьба, бег, прыжки, метание.	19
3	Подвижные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, футбол, бадминтон.	23
4	Лыжная подготовка	10
	Всего	68

**Календарно-тематическое планирование
2 часа в неделю (68 часов)**

№	План	Факт	Содержание	Учебные действия
Раздел «Гимнастика». Тема «Построения и перестроения»				
1	9.10		Правила поведения в зале. Техника безопасности. Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом.	Соблюдает правила безопасного поведения на уроке, выполняет действия по образцу, выполняет построение в шеренгу, основные команды на уроке, выполняет комплекс утренней гимнастики.
2	13.10		Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом.	
Тема «Общеразвивающие упражнения»				
3	16.10		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Пальчиковая гимнастика. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. «Варим кашу».	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Соблюдает положения перед грудью, за голову, к плечам.
4	20.10		Движения плечами вперед, назад. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Пальчиковая гимнастика.	
5	23.10		Положение рук: перед грудью, за голову, к плечам. Движения руки из данных положений. Пальчиковая гимнастика.	
Тема «Ползание. Лазание»				
6	27.10		Перелезание, перешагивание через скамейку. «Бревно», «Наклоны к ногам», «Кошечка».	Развивает координацию, ловкость, силу рук внимание при выполнении заданий. Учится преодолевать страх.
7	10.11		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.	
8	13.11		Вис на гимнастической стенке, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.	
Раздел «Легкая атлетика». Тема «Ходьба. Бег»				

9	17.11		Ходьба с высоким подниманием бедра «Цапля».	Учится координировать действия тела. Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений; волевые качества. Внимание,
10	20.11		Преодоление полосы препятствий. Ходьба на носках, пятках. Ходьба по кругу с различными положениями рук.	
11	24.11		Ходьба боком по гимнастической скамейке;	
12	27.11		Бег в умеренном темпе в течение 1.5 минут без остановки. Дыхательные упражнения.	
13	1.12		Бег «змейкой». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Танец «Стирка».	
14	4.12		Бег приставным шагом правым и левым боком. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	
15	8.12		Бег с изменением направления по сигналу.	
Тема «Прыжки»				
16	11.12		Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору.	Контролирует способность прыгать на одной, на двух ногах, сохраняя равновесие, Учится координировать действия при прыжке. Контролирует способность прыгать на футболе, сохраняя равновесие
17	15.12		Выполнение подскоков на одной ноге на месте, держась за опору.	
18	18.12		Спрыгивание с высоты 30-40 сантиметров.	
19	22.12		Подпрыгивание вверх с доставанием предмета. Игра «Поймай бабочку»	
20	25.11		Подскоки на мячах футболах.	
Раздел «Подвижные игры». Тема «Элементы спортивных игр. Коррекционные игры»				
21	12.01		Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх. Игра «Лошадки» с обручами, «Я в домике».	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Повторяет правила ТБ с мячом; учится выполнять броски и ловлю мяча разными способами;
22	15.01		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча сверху, снизу. Игра «Море волнуется»,	
23	19.01		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Быстро по местам».	

24	22.01		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	
2 триместр (22 часа)				
Раздел «Гимнастика». Тема «Общеразвивающие упражнения»				Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Соблюдает положения рук вперед, вверх, в стороны, на пояс.
25	26.01		Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине. Упражнения «Дерево», «Собачка»,	
26	29.01		Поднимание прямых ног, лежа на спине. Упражнения «Лодочка». Велосипед.	
27	2.02		Наклоны, повороты туловища вперед (в стороны, назад). Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс. Движения рук из данных положений.	
28	5.02		Упражнения на развитие силы рук. Сгибание и разгибание рук, стоя у стены, лежа на мяче-фитболе.	
Тема «Ползание. Лазание»				
29	9.02		Ползание по гимнастической скамье на четвереньках, животе.	Развивает силу, смелость, координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
30	12.02		Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, вверх).	
31	16.02		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя.	
32	19.02		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами под контролем учителя.	
Раздел «Подвижные игры». Тема «Элементы спортивных игр. Игры»				
33	26.02		Волейбол. Броски мяча в стену (высота 1 - 2 м) и ловля его двумя руками. Игра «Сбей кеглю».	Развивает меткость, глазомер.
34	1.03		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	
35	4.03		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Сбивание мячом предметов.	
36	11.03		Подача мяча через сетку.	
37	15.03		Подача мяча через сетку.	
3 триместр (22 часа)				
Тема «Лыжная подготовка»				

38	18.03		Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий шаг.	Учится соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. Выполняет повороты вправо и влево. Учится скользящему шагу.
39	22.03		Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий шаг.	
40	1.04		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
41	5.04		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
42	8.04		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
43	12.04		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
44	15.04		Снимание лыж. Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	
45	19.04		Снимание лыж. Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	
46	22.04		Выполнение скользящего шага.	
47	26.04		Выполнение скользящего шага.	
Раздел «Легкая атлетика». Тема «Ходьба. Бег»				
48	29.04		Ходьба с различными положениями рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх). Зарядка с различными движениями и положениями рук. Бег 1. 5 минуты.	Учится сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке. Развивает координацию, силу, выносливость, ловкость, внимание при выполнении заданий. Учится сохранять правильное положение рук на пояс, за голову, в стороны, вверх .
49	3.05		Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и положениями рук. Стойка на носках 2-3 секунды. Стойка на одной ноге. Бег 1. 5 минуты.	
50	6.05		Ходьба по гимнастической скамейке с положениями рук в стороны, вверх. Соскок со скамейки. Бег 1. 5 минуты.	
51	13.05		Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой.	
52	17.05		Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и положениями рук.	
Тема «Прыжки»				
53			Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору. «Поймай комара».	Учится координировать действия при

54			Подпрыгивание вверх с доставанием предмета.	прыжке
55			Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением. Прыжки поочередно на правой, на левой ноге, держась за опору. Игра «Птички».	Контролирует способность прыгать, сохраняя равновесие. Соблюдает правила игры.
56			Спрыгивание с высоты с поддержкой. Игра «По кочкам».	
Раздел «Подвижные игры». Тема «Элементы спортивных игр. Игры»				
57			Перенос набивных мячей. Катание большого мяча (фитбола), отбивание от пола с передачей его учителю.	Учится технически правильно выполнять метание мяча с соблюдением правил безопасности. Развивает силу. Развивает глазомер и контролирует силу при выполнении броска. Учится правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат. Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Развивает глазомер и контролирует силу удара.
58			Метание мяча в цель.	
59			Метание мяча на дальность.	
60			Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками о стену.	
61			Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	
62			Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. игра «Пятнашки»	
63			Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: отбивание мяча ногой. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	
64			Узнавание (различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану снизу. «Замри».	
65			Удар по волану. Игра «Донеси волан».	
Раздел «Легкая атлетика». Тема «Ходьба. Бег»				
66			Бег в течение 1,5 минут. Восстановление дыхания. Бег. Шаг, бег с выполнением движений по командам с показом направления учителем: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений; выносливость.
67			Бег с предметом (перенос предметов с места на место). Катание обруча и бег за ним. Игра «Лошадки» с обручами, «Я в домике».	

68			Бег с предметом (перенос предметов с места на место). Катание обруча и бег за ним.	
----	--	--	--	--