Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Ненецкого автономного округа
«Ненецкая специальная (коррекционная) школа-интернат»

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрено на заседании МО учителей, реализующих АООП вариант 1 **№___от_____** | Согласовано с заместителем директора по УМР **от_____** | Утверждено приказом директора школы **№ 145 о/д от30.08.2024г.** |
| _____Глебова М.А. | Чанаева Ц.Н.._____ | Кравцова Н.М._____ |

Кравцова Наталья Михайловна

Подписано цифровой подписью: Кравцова Наталья Михайловна
Дата: 2024.09.30 13:36:32 +03'00'

**Рабочая программа**

**по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**1-4 классы**

**Срок реализации программы -5 лет**

**1 вариант**

Составили:
Чупров П.М., Рочев Д.В.

г. Нарьян-Мар
2024 г.

## Пояснительная записка

**Статус документа:**

Примерная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Федерального государственного образовательного Стандарта общего образования для обучающихся с умственной отсталостью от 19 12 2014 г. №1599.
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1 - 9 классов государственного казенного образовательного учреждения Ненецкого автономного округа «Ненецкая специальная(коррекционная) школа-интернат», утвержденной приказом № 145 о/д от 30.08.2024 г.
4. СанПиН 2.4.3648-20 от 18.12.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Устава школы.

## Общая характеристика учебного предмета.

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

## Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

**Цели** примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

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

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

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические** (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

*1.2.* Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитию силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;

- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

**Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает**:

1. Обогащение чувственного опыта;
2. Коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
3. Формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Виды и формы работы на уроке**

1. Беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. Выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. Выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. Самостоятельное выполнение упражнений;
5. Занятия в тренирующем режиме;
6. Развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

**Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с ($I^1$) I по IV класс составляет 504 часа за 5 учебных лет (включая $I^1$ класс при варианте обучения с $I^1$ по IV класс) и 405 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

$I^1$ класс – 99 часов;
I класс – 99 часов;
II класс – 102 часа;
III класс – 102 часа;
IV класс – 102 часа.

| Адаптивная физкультура | В неделю | Количество недель | Всего за год |
|---|---|---|---|
| 1 (1) класс | 3 часа | 33 недели | 99 часов |
| 1 класс | 3 часа | 33 недели | 99 часов |
| 2 класс | 3 часа | 34 недели | 102 часа |
| 3 класс | 3 часа | 34 недели | 102 часа |
| 4 класс | 3 часа | 34 недели | 102 часа |
| Всего | 15 часов | 34 недели | 504 часов |

Итоговое количество часов по классам может варьироваться (±2ч)

Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего у обучающихся затруднения.

**<u>Программа по физкультуре (1-4 классы) включает разделы:</u>**

| | |
|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре |
| 2 | Гимнастика |
| 3 | Легкая атлетика |
| 4 | Лыжная подготовка |
| 5 | Игры (спортивные игры) |
| | Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. |

## Тематический план.

| Содержание | 1(1) класс | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Знания о физической культуре | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| Гимнастика | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 130 |
| Легкая атлетика | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 | 126 |
| Лыжная подготовка | 30 | 30 | 31 | 31 | 31 | 153 |
| Игры (спортивные игры) | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 75 |
| **Итого:** | 99 | 99 | 102 | 102 | 102 | 504 |

## Содержание программных разделов по физкультуре(1-4 классы)

| | |
|---|---|
| **Знания о физической культуре** | Чистота одежды и обуви.<br>Правила утренней гигиены и их значение для человека.<br>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.<br>Значение физических упражнений для здоровья человека.<br>Формирование понятий: опрятность, аккуратность.<br>Физическая нагрузка и отдых.<br>Физическое развитие.<br>Осанка.<br>Физические качества.<br>Понятия о предварительной и исполнительной командах.<br>Предупреждение травм во время занятий.<br>Значение и основные правила закаливания.<br>Понятия: физическая культура, физическое воспитание. |
| **Гимнастика** | **Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.<br>**Практический материал.**<br>*Построения и перестроения*<br>*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):<br>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. *Упражнения с предметами*: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными |

| | |
|---|---|
| | мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки. |
| **Легкая атлетика** | **Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.<br>**Практический материал:**<br>*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.<br>*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.<br>*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».<br>*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного |

| | |
|---|---|
| | мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. |
| **Лыжная и подготовка** | ***<u>Лыжная подготовка</u>***<br>**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.<br>**Практический материал.**<br>Выполнение строевых команд.<br>Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. |
| **Игры ( спортивные игры)** | **Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу<br>**Практический материал.** *Подвижные игры(спортивные игры)*:<br>Коррекционные игры;<br>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол, баскетбола, футбола в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. |

**Уровни освоения предметных результатов**

**Минимальный уровень**

• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
• представления о правильной осанке;
• видах стилизованной ходьбы под музыку;
• корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
• представления о двигательных действиях;
• знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
• представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
• представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
• представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

• представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
• понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
• знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий

- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

**Достаточный уровень**

• знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

• выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

• участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

• знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

• умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

• знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

• знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

• знание форм, средств и методов физического совершенствования;

• умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

• знание спортивных традиций своего народа и других народов;

• знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

• знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;

• знание правил, техники выполнения двигательных действий;

• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Личностные результаты**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 11) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Календарно-тематический план. Учебный предмет «Физическая культура»**
**1 класс, 3 часа в неделю, 99 часов в год**

| № | Темы | Оборудование | Кол-во | Число |
|---|---|---|---|---|
| | **1 четверть 24 урока** | | | |
| 1 | Вводное занятие. Ознакомление учащихся с правилами поведения на уроках физкультуры. | | 1 | 4.09 |
| 2-3 | ОРУ без предметов. Построение в 1 шеренгу. Игра «По местам» | | 2 | 4.09<br>6.09 |
| 4 | Закрепление навыка построения в 1 шеренгу. ОРУ без предметов. Игра «Быстро по местам» | 2 флажка, свисток | 1 | 11.09 |
| 5-6 | Обучение построению в колонну по одному. Игра «Где чье место» | | 2 | 11.09<br>13.09 |
| 7 | Ориентировка в пространстве. Повороты направо, налево. Игра «Запрещенное движение». | 2 флажка, свисток | 1 | |
| 8-9 | Бег на дистанцию 20метров. Игра «Слушай сигнал» Обучение прыжкам в длину. | | 2 | |
| 10 | Закрепить выполнение ходьбы по 1 в колонне. ОРУ с гимнастическими палками. Повторение прыжка в длину с места. | Мяч, гимнастические палки | 1 | |
| 11-12 | Обучение выполнению команд: «Становись, равняйсь, шагом марш» Игра «Не замочи ноги» | | 2 | |
| 13 | Выполнение циклических упражнений с | | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | заданиями. Игра «И я так умею» | | | |
| 14 | Обучение ходьбе с изменением направления. ОРУ с гимнастическими палками. | Гимнастические палки | 1 | |
| 15 | Бег на дистанцию 30 метров. Игра «Кошка и мышка» | | 1 | |
| 16 | Закрепление навыков построения в колонну по 1. ОРУ с малыми мячами. | Малые мячи | 1 | |
| 17-18 | Ходьба с изменением направления и переходом на бег. Игры «Быстро по местам», «Мяч водящему» | Теннисные мячи, свисток, волейбольный мяч | 2 | |
| 19 | Закрепление навыка ходьбы с изменением направления. ОРУ с малыми мячами. Игра «К своим флажкам» | | 1 | |
| 20-21 | Упражнения, направленные на развитие координации движений, их согласованности, пространственной ориентации и точности движений. Игры и упражнения с мячом в парах. | Малые мячи, свисток, флажки разного цвета | 2 | |
| 22 | ОРУ. Эстафета. Игра «Снайпер» | Волейбольный мяч | 1 | |
| 23-24 | Прыжки в длину с места. Пробные упражнения. Подвижные игры, направленные на развитие двигательных качеств. | | 2 | |
| | **2 четверть 24 часа** | | | |
| 25 | Формирование навыка метания мячей в горизонтальную цель. ОРУ с малыми мячами. Игра «Совушка». | Теннисные мячи | 1 | |
| 26-27 | Закрепление навыков ходьбы в шеренге по 1 на месте, движения в колоне по прямой и | | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | змейкой. | | | |
| 28 | ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Гуси-лебеди» | Гимнастические палки, свисток | 1 | |
| 29-30 | Закрепление навыков метания в горизонтальную цель. Совершенствование навыков ходьбы по ориентирам. Ору с малыми мячами. Игра «Попади в цель» | Теннисные мячи, кегли. | 2 | |
| 31 | Закрепление навыков ходьбы и бега с сохранением правильной осанки. | | 1 | |
| 32-33 | ОРУ с малыми мячами. Игра «Попрыгунчики-воробушки» | 2 флажка, резиновые мячи | 2 | |
| 34 | Закрепление навыков броска и ловли мяча. ОРУ с гимнастическими палками | Мячи, гимнастические палки, мел | 1 | |
| 35 | Прыжки в длину с места с места и с разбега | | 1 | |
| 36 | Зачет по прыжкам в длину с места. Игра «У медведя во бору» | | 1 | |
| 37 | Профилактические упражнения для предупреждения нарушений осанки | | 1 | |
| 38-39 | ОРУ с мячом. Подвижные игры. | | 2 | |
| 40 | Многоскоки. Подвижные игры. | | 1 | |
| 41-42 | Упражнения, направленные на расслабление различных групп мышц. Формирование ощущений от различных поз тела. Игра «Море волнуется» | | 2 | |
| 43 | ОРУ, прыжки в высоту. Построение и перестроение с различными заданиями. | | 1 | |
| 44-45 | Дыхательные упражнения. Построение и перестроение с различными заданиями. | | 2 | |
| 46 | ОРУ. Движения в заданном направлении в пространстве: вперед, назад, вправо, влево. | | 1 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 47 | Броски мяча в цель с места, в движении. Игра «Охотники» | | 1 | |
| 48 | Веселая эстафета. | | 1 | |
| | **3 четверть 28 часов** | | | |
| 49 | Вводное занятие по лыжной подготовке<br>Инструктаж по технике безопасности | | 1 | |
| 50-51 | Ориентировка на себе и в пространстве. Формирование ощущений и их вербализация: правая-левая нога, рука, лыжа, лыжная палка. | санки | 2 | |
| 52-53 | Упр.в ходьбе и беге по рыхлому и утрамбованному снегу, огибая препятствия. Игра «Кто быстрее принесет льдинку» | | 2 | |
| 54-55 | Ходьба след в след по рыхлому снегу. Комплекс «Лыжники». Скатывание с горы на санках. | | 2 | |
| 56-57 | Развитие разнообразия действий при скатывании с горки на санках. Игры «Возьми предмет слева (справа)», «Скатись в ворота», «Кто дальше прокатится», «Скатись вдвоем» | | 2 | |
| 58-59 | Упр. В умении сохранять равновесие при подъеме и спуске с возвышенности. Формирование разнообразных действий на ледяных дорожках. Игра «Догони свою льдинку» | | 2 | |
| 60-61 | Имитация движений при ходьбе на лыжах. Закрепление умения использовать скользящий шаг при имитации ходьбы на лыжах. Игра «Санные горки» | Лыжи, лыжные палки | 2 | |
| 62-63 | Приставной шаг на лыжах. Скользящий шаг. Спуск с горки. | | 2 | |
| 64 | Отработка спуска с горы. | | 1 | |
| 65- | Спуск и подъем. Отработка лыжного шага | | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 66 | «Елочка» | | | |
| 67-68 | Сочетание шагов. Спуск с горы. | | 2 | |
| 69-70 | Подъем на горку приставным шагом и «елочкой». Спуск с горы. Контрольный спуск и подъем на гору. | | 2 | |
| 71-72 | Попеременный двухшажный ход. Закрепление подъема и спуска с горы. | | 2 | |
| 73-74 | Челночный бег на лыжах. Игра «Передай задание», «Разведчик». | | 2 | |
| 75-76 | Закрепление упражнений в ходьбе скользящим шагом. Развитие равновесия при спуске с горы с опорой на ведущую ногу. | | 2 | |
| | **4 четверть 23 часа** | | | |
| 77-78 | Упр. на координацию движения. Игра «В гостях у мяча». Прокатывание мяча в определенном направлении (Прокатывание в парах на расстоянии 3-3,5м) | Большие мячи | 2 | |
| 79 | Игра «Кто быстрее». Быстрый бег. Упр. На ускорение, торможение, равновесие. | | 1 | |
| 80-81 | «Путешествие по физкультурной площадке». Игра «Зайцы и волк» | | 2 | |
| 82 | Челночный бег. Бег в парах.<br>ОРУ с предметами. Упражнения на выносливость | Мячи, гимнастические палки | 1 | |
| 83 | Развитие функции равновесия при ходьбе по скамье боком приставными шагами. Игра «Зайцы и волк» | | 1 | |
| 84 | Упр. На гимнастической стенке, захват рейки руками. Игра «Заброс шишки белке в дупло» | | 1 | |
| 85-86 | Упр. В спрыгивании с бровки. Игра «Наседка и цыплята» | | 2 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 87-88 | Прокатывание большого мяча 2 руками снизу. Ориентирование в пространстве. Игра «Птицы в гнездах» | Большой мяч | 2 | |
| 89 | Отталкивание большого мяча при прокатывании «Догони мяч» Игра «Трамвай | | 1 | |
| 90-91 | Игра «У медведя во бору» Ходьба по уменьшенной площади опоры с преодолением препятствий. | | 2 | |
| 92 | Передвижение приставным шагом (пятка к носку другой ноги) «Пройди по бровке и не упади» | | 1 | |
| 93 | Упр. на ориентирование в зале. Игра «Перелет птиц» | | 1 | |
| 94 | Упр. На сохранение равновесия при ходьбе по бровке с дополнительными движениями рук. Игра «Гимнаст идет по тросу» | | 1 | |
| 95 | Гимнастика. Дыхательные упражнения. | | 1 | |
| 96 | Движения и позы верхних и нижних конечностей. Сенсорная тропа для ног. | | 1 | |
| 97-98 | Ходьба и бег с заданиями. Веселая эстафета. | | 2 | |
| 99 | ОРУ, направленные на развитие крупной моторики тела. Подвижные игры. Подведение итогов. | | 1 | |
| | | | | |