

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

«31» августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
Кинс О.А.

« 31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
ГБОУ школа №18  
Центрального района СПб

Приказ №113-01  
« 02» сентября 2024 г.

**Рабочая программа учителя**

по предмету «Адаптивная физическая культура»  
для учащихся 1 «а» (доп) класса на основе ФАООП  
учитель: Солопова Вероника Денисовна  
первая квалификационная категория

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

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

### Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

**Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):**

*1. Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при

выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## *2. Достаточный уровень:*

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

-знание правил и техники выполнения двигательных действий,

применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

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

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала по классам (условно)**

<b>Класс</b>	<b>Разделы программы</b>					<b>Всего часов</b>
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>	<b>Игры</b>	
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>99</b>

## Программное содержание

### 1 класс (доп.) (99 часа)

#### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Предупреждение травм во время занятий.

#### Гимнастика

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал.

*Построения и перестроения.* Построение в одну шеренгу. Равнение по разметке. Построение в одну колонну, повороты по ориентирам.

*Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).* дыхание; 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; набивной мяч (1 кг); флажками; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки; седы на полу, группировка, лежа на спине, упор, стоя на коленях, перекаты в группировке вправо-влево, упор, лежа, упор прогнувшись; упражнения – лежа спине, на боку, на животе; комплексы физкультминуток

*Равновесие.* упражнения в равновесии на полу; ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия, кружение на месте и движении, ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.

*Лазание.* Лазание по гимнастической стенке; передвижения вправо-влево приставными шагами, лазанье вверх-вниз произвольным способом; Ползание на четвереньках по полу вперед, назад, боком, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгивание с нее. Перелезания через препятствия: горку матов, через гимнастическую скамейку. Перелезания через препятствие высотой до 90 см с помощью учителя, преодоление полосы препятствий, корректирующие упражнения.

## **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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

*Практический материал:*

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову

*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 с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Медленный бег. Быстрый бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт.

*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.

*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 шести. 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 конькобежная подготовка**

*Лыжная подготовка.*

*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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

*Практический материал.*

Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.

*Конькобежная подготовка.*

*Теоретические сведения.*

Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

*Практический материал.*

Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.

## **Игры**

### *Теоретические сведения.*

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

### *Практический материал.*

*Подвижные игры:* Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием («Порядок и беспорядок», «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Совушка», «Октябрята», «Гуси-Лебеди», «Зайчики», «Собери пирамиду», «Мы солдаты», «Удочка», «Пятнашки с прыжками на двух ногах», «Прыгающие воробышки».

*Эстафеты:* «Собери игрушки», «Кошка и мышки», «Кого назвали, тот и ловит», «Догони мяч»)

## ЛИТЕРАТУРА

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII 1-4 классы. /Под ред. В.В.Воронковой. (Москва, «Просвещение», 2008).

2. Гербова Г.И. «Азбука здоровья». Программа специальной коррекционной школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-4 классы. (СПб, «Образование, 1994).

## Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

1а (доп) класс

на 2023-2024 учебный год

№	Тема	Содержание	Обратная связь
<b>1 четверть</b>			
<b>Знания о физической культуре. Гимнастика. Легкая атлетика. Игры.</b>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Построения и перестроения.	Ознакомление с содержанием занятий на уроках. Чистота одежды и обуви. Построение: в одну шеренгу, равнение по разметке; в одну колонну; повороты по ориентирам. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Дифференцировка понятий. Коррекция дыхания.
2	Построения и перестроения. Разучивание комплекса физкультминутки.	Построение: в одну шеренгу, равнение по разметке; в одну колонну; повороты по ориентирам. Ходьба в колонне по одному. Разучивание комплекса физкультминутки.	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Дифференцировка понятий. Коррекция дыхания. Согласованность коллективных действий.
3	Игра «Порядок и беспорядок».	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Ориентировка в пространстве. Коррекция дыхания. Согласованность коллективных действий.

4	Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ без предметов. Упражнения на дыхание. Игра «Порядок и беспорядок».	Развитие памяти, внимания. Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий
5	Игра «Слушай сигнал».	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий.
6	Бег и ходьба.	Ходьба с заданием (на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы). Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий.
7	Прыжки.	Понятия о прыжках. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м Прыжки на месте (на двух, на одной ноге). Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий. Согласованность коллективных действий.
8	Игра «Совушки».	Комплекс ОРУ с флажками. Прыжки с места толчком двух ног. Игра «Совушки».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
9	Комплекс ОРУ с флажками.	Комплекс ОРУ с флажками. Прыжки с места толчком двух ног через шнур. Игра «Совушки».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
10	Игра «Пятнашки»	ОРУ с малыми мячами. Игра «Пятнашки»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
11	Произвольные броски малого мяча. Игра «Пятнашки».	Понятия о метаниях и техника безопасности на уроках по легкой атлетике. ОРУ с малыми мячами. Произвольные броски малого мяча. Игра «Пятнашки».	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Развитие глазомера.
12	Метание малого мяча произвольным способом.	Бег в шеренгах. ОРУ без предметов. Метание малого мяча произвольным способом.	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий

		Игра «Пятнашки».	
13	Игра «Метко в цель»	Бег с изменением направления (за учителем). ОРУ без предметов. Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания. Укрепление мышц ног. Дифференцировка понятий. Согласованность коллективных действий.
14	Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель».	Бег с изменением направления. ОРУ без предметов. Метание малого мяча с места. Игра «Метко в цель».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
15	Корригирующие упражнения.	Корригирующие упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Набрасывание колец на стойки.	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
16	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Слушай сигнал»	ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Ходьба с заданием (на носках, на пятках, на внутренних и внешних сводах стопы). Игра «Слушай сигнал».	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц ног.
17	ОРУ с малыми мячами. Игра «Пятнашки».	Бег в шеренгах. ОРУ с малыми мячами. Игра «Пятнашки».	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.
18	Упражнения на осанку. Свободный бег.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Упражнения на осанку. Свободный бег.	Развитие общей моторики, равновесия. Укрепление ССС и дыхания. Ориентировка в пространстве. Динамическое равновесие. Развитие внимание.
19	Упражнения на общую и мелкую моторику.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Ходьба приставным шагом по линии. Игра.	Развитие общей моторики и мелкой моторики. Формирование правильной осанки.

20	ОРУ и задания с гимнастическими палками.	Ходьба с различными заданиями. ОРУ без предметов. Задания с гимнастическими палками.	Профилактика плоскостопия. Развитие общей моторики и мелкой моторики.
21	Упражнения для профилактики плоскостопия.	ОРУ без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Произвольные броски малого мяча.	Развитие ориентировки в пространстве, координационных способностей.
22	Свободный бег. Игра "Найди свой домик".	Свободный бег. Ходьба приставным шагом по линии. Игра "Найди свой домик".	Профилактика плоскостопия. Развитие ориентировки в пространстве, координационных способностей.
23	Упражнения для расслабления мышц. Игра «Зайчики».	ОРУ без предметов. Комплекс упражнений для расслабления мышц. Игра «Зайчики»	Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Укрепление ССС и дыхания.
24	Комплекс ОРУ. Игра «Зайчики».	Комплекс ОРУ без предметов. Игра «Зайчики»	Развитие общей и мелкой моторики, внимания, точности. Укрепление мышц спины.

## 2 четверть.

### Основы знаний. Гимнастика. Игры.

25	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Ползание. Упражнения в равновесии на полу	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Ползание на четвереньках по полу (вперед, назад). Упражнения в равновесии на полу (ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия, кружение на месте и движении).	Организованность на уроках. Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений.
26	Ползание. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Ползание на четвереньках по полу (вперед, назад, боком). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук). Игра «Октябрюта».	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений.

27	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее). Игра «Октябрята».	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
28	Лазанье.	Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево приставными шагами). Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба с заданием по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений. Дифференцировка понятий: вправо – влево.
29	ОРУ с гимнастическими палками.	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево приставными шагами). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.
30	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье. Игра «Гуси - лебеди».	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке (вверх- вниз произвольным способом). Игра «Гуси - лебеди».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.
31	ОРУ с малыми обручами. Лазанье по гимнастической стенке. Корригирующие упражнения. Игра «Зайчики».	ОРУ с малыми обручами. Лазанье по гимнастической стенке (вверх- вниз произвольным способом). Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Игра «Зайчики».	Согласованность движений рук, ног. Развитие смелости, общей моторики, координации движений.

32	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения. Игра «Зайчики».	ОРУ с малыми обручами. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра «Зайчики».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.
33	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах: сед на полу; группировка, лежа на спине. Игра «Зайчики».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.
34	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах: группировка лежа на спине, упор стоя на коленях, перекаты в группировке вправо- влево. Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости и гибкости. Дифференцировка усилий.
35	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упор лежа, упор прогнувшись, перекаты вперед- назад. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
36	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на матах: группировка лежа на спине, упор стоя на коленях, перекаты в группировке вправо- влево. Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
37	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упор лежа, упор прогнувшись, перекаты вперед- назад. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Игра «Кошка и мышки».	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
38	Упражнения на матах.	Упражнения на матах: упражнения, лежа на спине; на боку; на животе. Подлезания под препятствия.	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.

39	Перелезания через препятствия.	Перелезания через препятствия (через горку матов, через гимнастическую скамейку). Упражнения на матах: упражнения, лежа на спине; на боку; на животе.	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
40	Подлезания.	Подлезание под шнур. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Удочка»	Развитие ловкости, равновесия, общей моторики, гибкости. Дифференцировка усилий.
41	Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.	Дифференцировка точности движений. Развитие ловкости, мелкой моторики. Активизация психических процессов.
42	ОРУ без предметов.	ОРУ без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Пролезание в средние обручи, модуль-тоннель.	Развитие ловкости, общей моторики. Профилактика плоскостопия.
43	Упражнения в равновесии.	Упражнения в равновесии на полу.	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей. Профилактика плоскостопия
44	Упражнения в равновесии. Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия.	ОРУ без предметов. Ходьба по коридору шириной 20 см с сохранением равновесия. Упражнения в равновесии.	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей.
45	Ходьба по г/скамейке, г/бревну с различными заданиями.	Ходьба по г/скамейке, г/бревну с различными заданиями. Удержание равновесия на г/бревне. Игра «Удочка»	Способствовать развитию общей моторики. Развитие координационных способностей.

**3 четверть.**

**Основы знаний. Гимнастика. Лыжная и конькобежная подготовка. Игры.**

46	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Построения и перестроения (перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки). Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах.	Развитие общей моторики, координации движений. Согласованность коллективных действий. Развитие внимания.
47	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Имитация передвижения на лыжах.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Имитация передвижения на лыжах. Игра «Зайчики».	Развитие общей моторики, координации движений. Активизация дыхания. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия. Развитие внимания.
48	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Специальный комплекс упражнений. Игра.	Правила поведения на уроках. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия. Игра «Совушка»	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
49	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке.	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Имитация упражнений: скольжение, торможение, повороты на полу.	Развитие общей и мелкой моторики, равновесия. Активизация дыхания. Развитие согласованности движений, смелости.
50	Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке.	Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (произвольным способом). Лазанье и ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Совушка».	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз. Укрепление мышц ног.

51	Подлезания под препятствия.	ОРУ без предметов. Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Эстафета «Собери игрушки».	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
52	Перелезания через препятствия.	ОРУ без предметов. Перелезания через препятствия (высотой до 90 см, с помощью учителя). Эстафета «Собери игрушки».	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
53	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с бегом.	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Эстафеты с бегом.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
54	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с прыжками.	Преодоление полосы препятствий (закрепление). Эстафеты с прыжками.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
55	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты с бегом и прыжками.	Преодоление полосы препятствий (на оценку). Эстафеты с бегом и прыжками.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
56	Правила техники безопасности на занятиях с мячом.	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. ОРУ и задания с малыми (средними) мячами. Передача мяча в шеренге.	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
57	ОРУ и задания с малыми (средними) мячами.	ОРУ и задания с малыми (средними) мячами. Передача мяча в колонне. Игра «Кошка и мышки».	Закрепление представлений об организованности. Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
58	ОРУ и задания с большими мячами.	ОРУ и задания с большими мячами. Передача большого мяча в шеренге, колонне. Игра «Кошка и мышки».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.

59	Ловля большого мяча Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Ловля большого мяча двумя руками на уровне груди (разучивание). Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
60	ОРУ и задания с мячами разного размера.	ОРУ и задания с мячами разного размера.	Развитие быстроты реакции, точности, ловли мяча. Активизация психических процессов.
61	ОРУ и задания с большими мячами.	ОРУ и задания с большими мячами. Передача большого мяча в шеренге, колонне. Игра «Кошка и мышки».	Развитие быстроты реакции, точности, ловли мяча. Активизация психических процессов.
62	Ловля большого мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Ловля большого мяча двумя руками на уровне груди. Броски большого мяча двумя руками снизу. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	Развитие равновесия, мелкой и общей моторики, ловкости. Активизация дыхания. Формирование осанки.
63	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз.
64	Катание мяча друг другу.	Катание мяча друг другу. Игра "Зайцы".	Укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук. Координация движений. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка понятий: вверх - вниз. Укрепление мышц ног.
65	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание. Игра "Зайцы".	Подбрасывание мяча вверх. Упражнения на дыхание. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Зайцы".	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
66	Ловля мяча от отскока от пола.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от пола двумя руками, одной рукой.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.

67	Ловля мяча от отскока от пола в парах.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от пола в парах.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
68	Ловля мяча от отскока от стены.	Ходьба с различным положением рук. ОРУ без предметов. Ловля мяча от отскока от стены.	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
69	Катание мяча друг другу.	Катание мяча друг другу (стоя, сидя, лежа). Упражнения на общую и мелкую моторику. Игра "Мой веселый, звонкий мяч".	Развитие общей моторики. Преодоление страха. Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.
70	Подбрасывание мяча вверх.	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой. Упражнения на общую и мелкую моторику.	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
71	Дыхательные упражнения.	Выполнение дыхательных упражнений по подражанию, под хлопки, под счет. Изменение длительности дыхания.	Закрепление представлений об организованности. Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
72	ОРУ и задания без предметов на внимание.	ОРУ и задания без предметов на внимание. Игра «Обезьянки»	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
73	ОРУ без предметов. Игра «Вот так позы».	Ходьба по ориентирам, змейкой. ОРУ без предметов. Игра «Вот так позы».	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Развитие внимания.
74	Ходьба и бег. Игра «Солнышко-дождик»	Ходьба на носках, пятках, высоко поднимания колени. ОРУ. Игра «Солнышко-дождик»	Согласованность коллективных действий. Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
75	Эстафета.	«Догони мяч», «Кого назвали, тот и ловит».	Развитие координации, равновесия, ловкости. Согласованность коллективных действий.

			Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
<b>4 четверть.</b>			
<b>Основы знаний. Гимнастика. Легкая атлетика. Игры.</b>			
76	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения (повороты на месте; построение в колонну, шеренгу). Игры: «Порядок и беспорядок», «Слушай сигнал».	Развитие внимания, памяти, координации движений.
77	ОРУ с гимнастической палкой.	ОРУ с гимнастической палкой. Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафета «Собери пирамиду».	Ориентировка в пространстве. Развитие внимания. Стабилизация ритма дыхания. Согласованность коллективных действий. Укрепление мышц ног. Формирование осанки.
78	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра « Мы – солдаты».	Стабилизация ритма дыхания. Формирование правильной осанки. Развитие мелкой и общей моторики. Укрепление мышц брюшного пресса. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.
79	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра « Мы – солдаты».	Стабилизация ритма дыхания. Формирование правильной осанки. Развитие мелкой и общей моторики. Укрепление мышц брюшного пресса. Согласованность коллективных действий. Активизация психических процессов.
80	Упражнения на общую и мелкую моторику.	Упражнения на общую и мелкую моторику. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты.	Развитие общей и мелкой моторики, прыгучести. Укрепление мышц ног, пальцев рук. Преодоление чувства страха.
81	Спрыгивание с высоты.	Спрыгивание с высоты. Упражнения на общую мелкую моторику. Игра «Обезьянки».	Развитие смелости, равновесия, общей и мелкой моторики. Преодоление чувства страха.
82	Упражнения на осанку.	Упражнения на осанку. Движения руками в стойке.	Формирование правильной осанки. Укрепление мышц спины, брюшного пресса.

		Игра.	
83	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОРУ без предметов и упражнения на дыхание. Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Удочка».	Ориентировка в пространстве. Развитие внимания. Стабилизация ритма дыхания. Согласованность коллективных действий.
84	Ходьба по заданным направлениям.	Ходьба по заданным направлениям. Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра «Удочка».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений.
85	Бег в шеренгах.	Бег в шеренгах. Прыжки через линию, набивной мяч. Игра «Пятнашки с прыжками на двух ногах».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений. Согласованность работы рук и ног. Координация движений. Стабилизация дыхания.
86	Бег в шеренгах.	Бег в шеренгах. Прыжок в длину с места толчком двух ног (техника прыжка). Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Дифференцировка усилий. Ритмичность движений. Согласованность работы рук и ног. Координация движений. Стабилизация дыхания. Укрепление мышц ног. Согласованность работы рук, ног. Преодоление страха.
87	Челночный бег 3 X 10 метров.	Челночный бег 3 X 10 метров (разучивание). Прыжок в длину с места толчком двух ног на дальность. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность коллективных действий. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
88	Челночный бег 3 X 10 метров (закрепление).	Челночный бег 3 X 10 метров (закрепление). Метание малого мяча с места правой, левой рукой. Игра «Прыгающие воробушки».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность коллективных действий. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.

89	Бег с изменением направления.	Метание малого мяча с места (техника броска). Игра «Метко в цель».	Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность движений. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
90	Бег с изменением направления.	Бег с изменением направления. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Метко в цель».	Развитие скоростной выносливости, внимания, ориентировки в пространстве. Развитие мелкой и общей моторики. Согласованность движений. Развитие глазомера. Дифференцировка усилий.
91	Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (1кг – с и. п. стоя двумя руками снизу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Укрепление мышц плечевого корпуса. Развитие координации, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
92	Бросок набивного мяча.	Бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.	Укрепление мышц плечевого корпуса. Развитие координации, ловкости. Согласованность коллективных действий. Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление ССС.
93	Тестирование: прыжок в длину с места (толчком двух ног), упражнения на пресс.	Тестирование: прыжок в длину с места (толчком двух ног), упражнения на пресс. Игра «Вот так позы».	Развитие быстроты, выносливости, прыгучести. Укрепление мышц ног, брюшного пресса. Активизация психических процессов.
94	Ходьба, бег приставным шагом.	Ходьба приставным шагом по начерченной линии. Бег приставными шагами. Упражнения на осанку.	Развитие точности движений, равновесия. Формирование осанки.
95	Спрыгивание с высоты. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Спрыгивание с высоты. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Преодоление страха. Укрепление мышц стоп. Профилактика плоскостопия.
96	Игра «Солнышко-дождик».	Игра «Солнышко-дождик». Подпрыгивание на месте на двух ногах. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве Активизация психических процессов.
97	Ходьба с заданием. Игра «Пятнашки»	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Игра «Пятнашки»	Развитие точности движений, равновесия. Формирование осанки.

98	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	ОРУ без предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	Развитие внимания, ориентировки в пространстве Активизация психических процессов.
99	Комплекс упражнений.	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и шеи. Игра «Мы солдаты».	Укрепление мышц спины и шеи. Профилактика сколиоза.

