

ГБОУ № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
« 31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по  
УВР  
Кинс О.А.  
« 31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 88-01 от  
« 01» сентября 2023 г.

**Рабочая программа учителя**

по предмету «Адаптивная физическая культура»

для учащихся 2 «а» класса на основе ФАООП

учитель: Духова Дарья Олеговна,

первая квалификационная категория

## 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**

<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>2</b>	<b>5</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>102</b>

## 2 класс

### **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. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества.

### **Гимнастика**

*Теоретические сведения.*

Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

*Практический материал.*

Построения и перестроения в шеренгу, колонну, через середину в колонну по два, взявшись за руки. Выполнение команд: «Равняйся», «Смирно», «Вольно». Повороты по ориентирам, расчет по порядку.

*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, комплексы утренней гимнастики.

*Упражнения с предметами.* с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; набивной мяч (1кг); 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. Висы: Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке.

*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.* Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом (угол 20 градусов). Лазанье и ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке; передвижение вправо-влево приставными шагами; лазанье по гимнастической стенке разноименным способом вверх-вниз, с попеременной перестановкой рук и ног. Подлезание под препятствия высотой 40-50 см; перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подлезание под препятствие, ограниченное с боков; перелезание через несколько препятствий высотой 90 см с помощью учителя. Преодоление полосы препятствий. Ползание на четвереньках: на скорость, по кругу, по полу.

### **Легкая атлетика**

*Теоретические сведения.*

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

*Практический материал:*

*Ходьба.* Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала. 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 педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через предметы.



*Бег.* 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. Бег с заданием; на месте с высоким подниманием бедра; на носках с преодолением простейших препятствий; бег на 30 метров; бег с изменением направления; бег в шеренгах; бег до 2-ух минут медленный; челночный бег. Челночный бег.

*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. Прыжок в длину с наибольшего разбега на дальность; прыжок в высоту с прямого разбега.

*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 конькобежная подготовка**

### *Лыжная подготовка.*

*Теоретические сведения.* Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.

### *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, баскетбольными мячами («Порядок и беспорядок», «Салки с маршем», «У медведя во бору», «Пусто место», «Слушай сигнал», «Кто быстрее», «Метко в цель», «Отгадай по голосу», «Повторяй за мной», «У ребят

порядок строгий», «Веревочный круг», «Кого назвали, той и ловит», «Охотники и утки», «Выбивалы», «Волшебный мешок». «Вот так позы», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Броски и ловля баскетбольного мяча; введение баскетбольного мяча сидя и стоя ; передача баскетбольного мяча в шеренге, колонне и парах. Броски волейбольного мяча одной и двумя руками; через волейбольную сетку; в парах и тройках.).

## Тематическое планирование по предмету «Адаптивная физическая культура»

2 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 техники безопасности на занятиях физкультурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Построения и перестроения (построение в шеренгу, колонну; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»). Теория: Значение утренней зарядки. Игры: «Порядок и беспорядок», «Салки маршем».	Развитие мышления, внимания, восприятия, организованности действий. Коррекция внимания, быстроты переключения движения.
2	Комплекс утренней гимнастики (разучивание). Прыжки.	Комплекс утренней гимнастики (разучивание). Прыжок в длину с места, упражнения на пресс, приседания.	Дифференцировка усилий в отталкивании. Укрепление брюшного пресса. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания
3	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики. Бросок набивного мяча (1 кг), челночный бег 3 X 10 метров.	Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Дифференцировка усилий в броске. Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.
4	Комплекс утренней гимнастики. Игра.	Ходьба с заданием (на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову). Игра «Салки маршем».	Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений брюшного пресса, рук, ног.
5	Комплекс утренней	Комплекс утренней гимнастики. Ходьба в чередовании с бегом.	Активизация психических процессов. Коррекция дыхания. Формирование понятий: способ, выполнение заданий, чередование.

	гимнастики. Ходьба.	Ходьба с заданием (с различным положением рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову). Игра «Салки маршем».	
6	Ходьба в чередовании с бегом. Игра.	Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки на месте и с продвижением вперед (на одной и двух ногах). Игра «У медведя во бору».	Дифференцировка понятий: быстро – медленно. Активизация дыхания. Укрепление мышц ног. Развитие внимания, восприятия.
7	Ходьба в чередовании с бегом.	Ходьба в чередовании с бегом. Прыжки на месте и с продвижением вперед (на одной и двух ногах). Игра «У медведя во бору».	Дифференцировка понятий: быстро – медленно. Активизация дыхания. Укрепление мышц ног. Развитие внимания, восприятия. восприятия.
8	Корректирующие упражнения (на осанку и стопу). Эстафета.	Корректирующие упражнения (на осанку и стопу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Коррекция внимания, восприятия. Укрепление мышц ног. Согласованность и точность движений, рук, ног.
9	Корректирующие упражнения (на дыхание).	Корректирующие упражнения (на дыхание). Эстафеты с бегом и прыжками.	Коррекция внимания, восприятия. Активизация дыхания. Согласованность и точность движений, рук, ног.
10	ОРУ без предметов на месте. Ходьба.	ОРУ без предметов на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы (набивные мячи, гимнастические палки). Игра «Пустое место».	Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений, рук, ног.
11	Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Игра.	Бег и ходьба в колонне по одному по отделениям. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Игра «Пустое место».	Дифференцировка понятий: быстро – медленно. Активизация дыхания. Укрепление мышц ног. Развитие внимания, восприятия.
12	Бег с заданием. Прыжок.	Бег с заданием (на месте с высоким подниманием бедра; на носках; с преодолением простейших препятствий). Прыжок в длину с места толчком двух ног на дальность. Игра «Пустое место».	Активизация психических процессов. Коррекция дыхания. Формирование понятий: способ, выполнение заданий, чередование. Укрепление мышц ног.

13	ОРУ с флажками. Челночный бег.	ОРУ с флажками. Челночный бег 3 X 10 метров на время. Игра «Слушай сигнал».	Развитие внимания. Коррекция внимания, быстроты переключения движения.
14	ОРУ с флажками. Бег.	ОРУ с флажками. Бег на 30 метров (финиширование). Игра «Слушай сигнал».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
15	ОРУ с флажками. Бег.	ОРУ с флажками. Бег на 30 метров (финиширование). Игра «Слушай сигнал».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений.
16	Бег на 30 метров на скорость. Игра.	Бег на 30 метров на скорость. Прыжок в длину с шага. Игра «Слушай сигнал».	Закрепление бега на короткие дистанции. Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
17	Бег с изменением направления. Прыжок.	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с шага разбега (приземление).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
18	Бег с изменением направления.	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с небольшого разбега (приземление).	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
19	Бег с изменением направления. Игра «Кто быстрее?».	Бег с изменением направления. Прыжок в длину с небольшого разбега (приземление). Игра «Кто быстрее?».	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
20	ОРУ с малыми мячами. Прыжки.	ОРУ с малыми мячами. Прыжок в длину с небольшого разбега на дальность.	Развитие общей и мелкой моторики, прыгучести.
21	ОРУ с малыми мячами. Метание.	ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча произвольным способом (правой и левой рукой).	Развитие общей и мелкой моторики. Активизация психических процессов. Формирование понятий: способ, выполнение заданий. Дифференцировка понятий: правая рука, левая рука.
22	Медленный бег в равномерном	Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут. Метание малого мяча с места на дальность (правой и левой рукой способом «из-за головы через плечо»).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Дифференцировка усилий. Повторение способа

	темпе до 2 минут.		метания мяча. Согласованность коллективных действий. Развитие глазомера.
23	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры (разученные в четверти).	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
24	Игры.	Игра «Порядок и беспорядок», «Салки с маршем». Упражнения на дыхание.	Согласованность коллективных действий.
<b>2 четверть.</b>			
<b>Знания о физической культуре. Гимнастика. Игры.</b>			
25	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения (повороты по ориентирам, расчет по порядку). Ползание на четвереньках по полу (вперед, назад).	Организованность на уроках. Развитие мышления, внимания, памяти, восприятия, организованности действий. Согласованность движений рук и ног.
26	Ползание на четвереньках по полу.	Ползание на четвереньках по полу на скорость. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук).	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
27	Ползание на четвереньках по полу на скорость.	Ползание на четвереньках по полу на скорость. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук). Игра «Повторяй за мной».	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
28	Ползание на четвереньках по полу на скорость.	Ползание на четвереньках по полу на скорость. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (ходьба по бревну (с различными движениями рук). Игра «Повторяй за мной».	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
29	Ползание на четвереньках по кругу.	Ползание на четвереньках по кругу (с толканием мяча). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (ходьба с заданием по	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.

		гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее).	
30	Ползание на четвереньках по кругу.	Ползание на четвереньках по кругу (с толканием мяча). Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне (ходьба с заданием по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее).	Развитие согласованности действий движений рук и ног, равновесия. Преодоление страха.
31	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке одноименным способом (угол 20 градусов). Лазанье по гимнастической стенке (передвижение вправо-влево приставными шагами).	Развитие равновесия, общей моторики и мелкой, координации движений. Активизация психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вправо – влево.
32	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом. Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (с попеременной перестановкой рук и ног). Игра «У ребят порядок строгий».	Развитие равновесия, общей и мелкой моторики, координации движений. Активизация психических процессов. Преодоление страха. Дифференцировка понятий: вверх – вниз..
33	ОРУ с гимнастическими палками. Висы.	ОРУ с гимнастическими палками. Висы на гимнастической стенке.	Развитие общей и мелкой моторики. Преодоление страха. Укрепление мышц рук, брюшного пресса.
34	ОРУ с гимнастическими палками. Игра.	ОРУ с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Веревочный круг».	Развитие общей и мелкой моторики. Преодоление страха. Укрепление мышц рук, брюшного пресса.
35	ОРУ с гимнастическими палками. Игра.	ОРУ с гимнастическими палками. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Веревочный круг».	Развитие общей и мелкой моторики. Преодоление страха. Укрепление мышц рук, брюшного пресса.
36	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения.	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения (на осанку, стопу).	Развитие общей и мелкой моторики. Согласованность действий движений рук и ног. Коррекция внимания, памяти.



37	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения.	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения (на осанку, стопу). Игра «Веревочный круг».	Развитие общей и мелкой моторики. Согласованность действий движений рук и ног. Коррекция внимания, памяти.
38	ОРУ с малыми обручами.	ОРУ с малыми обручами. Специальные упражнения на матах: группировка, лежа на спине; перекаты в группировке вправо- влево).	Развитие смелости, преодоление страха. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
39	Специальные упражнения на матах.	Специальные упражнения на матах: перекаты в группировке вперед – назад; стойка на лопатках, согнув ноги). Подлезания под препятствия (высотой 40-50 см). Игра «Салки маршем».	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
40	Специальные упражнения на матах.	Специальные упражнения на матах: кувырок боком; стойка на лопатках, согнув ноги). Подлезания под препятствия. Игра «Салки маршем».	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
41	Перелезания. Игра «Кто быстрее?».	Перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Игра «Кто быстрее?».	Развитие внимания. Преодоление страха. Дифференцировка усилий.
42	Перелезания через препятствия. Игра «Кто быстрее?».	Перелезания через препятствия. Игра «Кто быстрее?».	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
43	Подлезания и перелезания через препятствия. Игра «Кто быстрее?».	Подлезания и перелезания через препятствия. Игра «Кто быстрее?».	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
44	Лазанье и ходьба по наклонной	Лазанье и ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие

	гимнастической скамейке.		ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
45	Лазанье по г/стенке.	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом вверх-вниз, с попеременной перестановкой рук и ног.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
46	Подлезания под препятствия.	Подлезания под препятствия высотой 40-50 см. Подлезания под препятствие, ограниченное с боков.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания. Дифференцировка усилий.
47	Эстафеты.	Эстафеты со средними и малыми мячами.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания.
48	Эстафеты с различным инвентарем.	Эстафеты с различным инвентарем.	Коррекция психических процессов. Развитие смелости, преодоление страха. Развитие ловкости, гибкости. Концентрация внимания.
<b>3 четверть</b>			
<b>Знания о физической культуре. Лыжная и конькобежная подготовка. Легкая атлетика. Гимнастика. Игры.</b>			
49	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Построения и перестроения.	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.
50	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.

51	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.
52	Правила техники безопасности на уроках по конькобежной подготовке. Имитация правильного падения на коньках.	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.
53	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Построения и перестроения (перестроение из колонны по одному в круг, взявшись за руки). Подвижные игры.	Коррекция мышления, внимания, восприятия, памяти, организованности действий. Согласованность коллективных действий.
54	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики (разучивание). Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба с заданием по гимнастической скамейке с дальнейшим спрыгиванием с нее). Игра «Пустое место».	Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц ног. Коррекция внимания и памяти. Развитие равновесия.
55	Комплекс утренней гимнастики. Игра.	Комплекс утренней гимнастики. Лазанье и ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место».	Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц ног. Коррекция внимания и памяти. Развитие равновесия.

56	Комплекс утренней гимнастики.	Комплекс утренней гимнастики. Лазанье и ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место».	Согласованность движений рук и ног. Укрепление мышц. Коррекция внимания и памяти. Развитие равновесия.
57	ОРУ со скакалкой. Лазанье.	ОРУ со скакалкой. Лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз (произвольным способом).	Согласованность движений рук и ног. Коррекция внимания и памяти. Дифференцировка понятия: верх – вниз. Развитие прыгучести. Укрепление мышц ног
58	ОРУ со скакалкой. Висы.	ОРУ со скакалкой. Сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. Игра «Пустое место».	Развитие общей и мелкой моторики. Преодоление страха. Укрепление мышц рук, ног, брюшного пресса.
59	Перелезания через несколько препятствия.	Перелезания через несколько препятствий (высотой до 90 см с помощью учителя). Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Повторяй за мной».	Коррекция и развитие равновесия, осанки, координации, вестибулярной устойчивости, смелости. Дифференцировка последовательности движений. Коррекция психических процессов. Согласованность и ритмичность движений. Согласованность коллективных действий.
60	Преодоление полосы препятствий (разучивание).	Преодоление полосы препятствий (разучивание).	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
61	Преодоление полосы препятствий (закрепление).	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Игра «Повторяй за мной».	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.
62	Преодоление полосы препятствий (на оценку).	Преодоление полосы препятствий (разучивание). Игра «Повторяй за мной».	Стабилизация дыхания. Ориентировка в пространстве. Развитие ловкости, гибкости, выносливости. Укрепление всех групп мышц.

63	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Активизация дыхания. Формирование стойкого стереотипа правильной осанки. Профилактика плоскостопия.
64	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафеты с бегом и прыжками.	Активизация дыхания. Формирование стойкого стереотипа правильной осанки. Профилактика плоскостопия.
65	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. ОРУ и задания с баскетбольными мячами.	Правила техники безопасности на занятиях с мячом. ОРУ с баскетбольными мячами. Введение мяча от пола двумя, одной рукой сидя.	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
66	ОРУ и задания с баскетбольными мячами.	ОРУ и задания с баскетбольными мячами. Введение мяча от пола двумя, одной рукой стоя. Игра «У медведя во бору».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
67	ОРУ и задания с баскетбольными мячами.	ОРУ и задания с баскетбольными мячами. Передача мяча в шеренге, колонне. Игра «У медведя во бору».	Развитие общей и мелкой моторики. Дифференцировка усилий. Быстрота переключения зрения.
68	Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди.	Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения.
69	Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди.	Ловля баскетбольного мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Кого назвали – тот и ловит».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения.
70	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах.	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах (двумя руками снизу). Игра «Охотники и утки».	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.

71	Броски и ловля мяча в парах.	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах (двумя руками снизу). Игра «Охотники и утки».	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
72	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах (двумя руками из-за головы). Игра «Охотники и утки».	Броски и ловля баскетбольного мяча в парах (двумя руками из-за головы). Игра «Охотники и утки».	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
73	Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Броски волейбольного мяча одной рукой (разучивание).	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
74	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Развитие Внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
75	Броски среднего мяча одной рукой (закрепление).	Броски волейбольного мяча одной рукой (закрепление). Игра «Охотники и утки».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
76	Броски и ловля мяча в парах через волейбольную сетку. Игра.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
77	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.

	волейбольную сетку.		
78	Броски и ловля волейбольного мяча в тройках через волейбольную сетку. Игра.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
79	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку.	Броски и ловля волейбольного мяча в парах через волейбольную сетку. Игра «Выбивалы».	Развитие внимания, быстроты, ловкости, мелкой моторики. Быстрота переключения зрения. Согласованность коллективных действий.
80	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений). Игра: «Волшебный мешок»	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
81	Корректирующие упражнения. Игра.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений). Игра: «Волшебный мешок»	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
<b>4 четверть.</b>			
<b>Знания о физической культуре. Гимнастика. Легкая атлетика. Игры.</b>			
82	Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Построения и перестроения.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Формирование понятий: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Построения и перестроения (перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину, взявшись за руки). Игры: «Порядок и беспорядок», «Слушай сигнал».	Коррекция мышления, внимания, восприятия, памяти, организованности действий. Согласованность коллективных действий.
83	Корректирующие упражнения (на	ОРУ с гимнастической палкой. Корректирующие упражнения (на осанку, на стопы).	Коррекция осанки, плоскостопия. Укрепление мышц рук, ног, плечевого корпуса. Развитие

	осанку, на стопу). Эстафета «Собери пирамиду».	Эстафета «Собери пирамиду».	ловкости, выносливости, быстроты переключения внимания. Согласованность коллективных действий.
84	ОРУ с гимнастической палкой. Эстафета.	ОРУ с гимнастической палкой. Корректирующие упражнения (на осанку, на стопу). Эстафета «Собери пирамиду».	Коррекция осанки, плоскостопия. Укрепление мышц рук, ног, плечевого корпуса. Развитие ловкости, выносливости, быстроты переключения внимания. Согласованность коллективных действий.
85	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс.	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра «Мы – солдаты».	Развитие общей и мелкой моторики. Формирование осанки. Укрепление мышц брюшного пресса
86	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра « Мы – солдаты».	ОРУ с малыми обручами. Упражнения на пресс. Игра «Мы – солдаты».	Развитие общей и мелкой моторики. Формирование осанки. Укрепление мышц брюшного пресса
87	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения.	ОРУ с малыми обручами. Корректирующие упражнения (на дыхание) .	
88	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба. Бег.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ без предметов и упражнения на дыхание.	Развитие мышц стоп, координации. Согласованность работы рук, ног. Дифференцировка усилий направления, расстояния. Стабилизация дыхания.
89	Бег в шеренгах. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Бег в шеренгах. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц стоп. Согласованность работы рук и ног. Координация движений.



90	Бег в колонне. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Бег в колонне. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	Выносливость к умеренным нагрузкам. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц стоп. Согласованность работы рук и ног. Координация движений.
91	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с небольшого разбега.	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с небольшого разбега (приземление).	Выносливость к умеренным нагрузкам. Профилактика плоскостопия. Укрепление мышц стоп. Согласованность работы рук и ног. Координация движений.
92	Бег на 30 метров. Прыжок в длину с небольшого разбега.	Бег на 30 метров. Прыжок в длину с небольшого разбега на дальность.	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
93	Бег на 30 метров. Прыжок в длину с небольшого разбега на дальность.	Бег на 30 метров. Прыжок в длину с небольшого разбега на дальность.	Координация движений. Ритмичность и соразмерность усилий, координация движений рук и ног.
94	Бег на 30 метров на скорость. Прыжок в высоту с шага (техника прыжка).	Бег на 30 метров на скорость. Прыжок в высоту с шага (техника прыжка).	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха.
95	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Метание малого мяча в вертикальную цель (щит - с расстояния 2 – 5 метров). Прыжок в высоту с прямого разбега (разучивание).	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики.

96	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Метание малого мяча в вертикальную цель (щит - с расстояния 2 – 5 метров). Прыжок в высоту с прямого разбега (разучивание).	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики.
97	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Метание малого мяча в вертикальную цель (щит - с расстояния 2 – 5 метров). Прыжок в высоту с прямого разбега (закрепление).	Закрепление навыков. Коррекция внимания, быстроты переключения движения. Устойчивость вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног. Преодоление страха. Развитие глазомера, общей и мелкой моторики.
98	Медленный бег до двух минут. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Пустое место».	Медленный бег до двух минут. Метание малого мяча в горизонтальную цель (кегли - с расстояния 3 метра). Игра «Пустое место».	Выносливость к умеренным нагрузкам. Согласованность и точность движений рук, ног.
99	Медленный бег до двух минут. Метание малого мяча с места. Игра «Кто дальше бросит?».	Медленный бег до двух минут. Метание малого мяча с места. Игра «Кто дальше бросит?».	Выносливость к умеренным нагрузкам. Согласованность и точность движений рук, ног Ориентировка в пространстве. Согласованность и точность движений рук, ног.
100	Упражнения на осанку. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Упражнения на осанку. Упражнения для профилактики плоскостопия.	Согласованность движений рук и ног. Концентрация внимания.

101	Корректирующие упражнения. Подвижные игры.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры (разученные в четверти).	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
102	Корректирующие упражнения.	Корректирующие упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений). Подвижные игры (разученные в четверти).	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

