**Государственное бюджетное образовательное учреждение Ленинградской области**

**«Никольская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»**

**Приложение**

к АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФАООП УО

**РАССМОТРЕНО: УТВЕРЖДЕНО:**

**На педагогическом совете ГБОУ ЛО «Никольская школа-интернат»**

№1 от 28.08.2023 №24/17 от 01.09.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «адаптивная физкультура»**

**для обучающихся 1-4 классов 2 Вариант**

Нормативно-правовая база

1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ».

3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

6Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".

7.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 [СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) [воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",](https://docs.cntd.ru/document/566085656#6580IP) [СанПиН 1.2.3685-21](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO) ["Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO) [для человека факторов среды обитания"](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO) от 28.01.2021 N 2.

8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации«Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использовании при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего,

основного общего, среднего общего образования» от 21 сентября 2022№858.

9.Устав, лицензия ГБОУ ЛО «Никольская школа-интернат».

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.

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 ребенка 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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― 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.

**Личностные и предметные результаты освоения предмета.**

*К личностным результатам относятся:*

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Планируемые предметные результаты:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Минимальный уровень: | Достаточный уровень: |
| 1 | - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;  - выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  - знание основных правил поведения на уроках физической культуры;  - выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  - представления о двигательных действиях;  - знание основных строевых команд. | - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;  - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  - участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  - выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  - знание правил двигательных действий под руководством учителя;  - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём;  - соблюдение требований техники безопасности. |
| 2 | - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;  - выполнение комплексов утренней гимнастики;  - знание основных правил поведения на уроках физической культуры;  - выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  - представления о двигательных действиях;  - знание основных строевых команд;  -ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  - взаимодействие со сверстниками в подвижных играх;  - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием. | - практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;  - оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  - знание спортивных традиций своего народа и других народов |
| 3 | - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья и физического развития;  - выполнение комплексов утренней гимнастики;  - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;  - выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  - представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;  - подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  - взаимодействие со сверстниками в проведении подвижных игр;  - участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием. | -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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  - 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 и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
| 4 | - представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  - выполнение комплексов утренней гимнастики;  - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;  - выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  - представления о двигательных действиях;  - знание основных строевых команд;  - подсчёт 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 учителя;  - знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. | -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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.  - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  - оказание посильной помощь 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 учителя;  - знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Базовые учебные действия**, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обу­че­ния и осознанное отношение к обучению, с другой ― составляют ос­но­ву формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия ― осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к ор­га­низации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договореннос­тей; понимание личной от­вет­с­т­вен­ности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- всту­пать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–уче­ник, ученик–класс, учитель−класс);

- использовать принятые ритуалы со­ци­аль­ного взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за по­мо­щью и при­нимать помощь;

- слушать и понимать инструкцию к учебному за­да­нию в разных видах деятельности и быту;

- сотрудничать с взрослыми и све­рстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, со­переживать, кон­с­т­ру­к­ти­в­но взаимодействовать с людьми;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

- при­нимать цели и произвольно включаться в деятельность, сле­до­вать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно уча­с­т­во­вать в де­ятельности, контролировать и оценивать свои дей­с­т­вия и действия од­но­к­ла­с­сников;

- соотносить свои действия и их результаты с заданными об­ра­з­ца­ми, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных кри­териев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых пред­метов;

- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

- читать; писать; выполнять арифметические действия;

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;

- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

**1 класс**

**Основное содержание**

**1 класс**

**Знания о физической культуре**. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.

Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.

Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики

**Легкая атлетика (Ходьба)** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

**(Бег)** Перебежки группами и по одному 15-20 м.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».

Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».

**(Прыжки)** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.

Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».

Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

**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.

Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».

Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».

Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.

**Гимнастика** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Упражнения без предметов**

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи.

Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».

Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».

Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.

Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».

Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.

Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».

Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти то нее сохраняя правильное положение.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднимание ног.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

**Упражнения с предметами**

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».

Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

**Лазание и перелазание**

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо». Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

**Лыжная подготовка**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Передвижение на лыжах

**Подвижные игры**

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».

Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.

Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».

ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.

ОРУ. Игра «Наблюдатель».

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».

Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».

Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».

Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | **Тема урока** | Кол-во часов | Дата |
|  | 1ч-16 |  |  |
| Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным инвентарем | 1 |  |
|  | Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры | 1 |  |
|  | Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры | 1 |  |
| Построения и перестроения | Построение в колонну за учителем. Игра «Делай как я» | 1 |  |
|  | Построение в колонну за учителем Игра «Делай как я» | 1 |  |
|  | **Построение в шеренгу равнение по черте Игра «Смотри и повторяй»** | 1 |  |
|  | **Построение в шеренгу равнение по черте. Игра «Смотри и повторяй»** | 1 |  |
|  | **Ходьба за учителем держась за руку. Игра «Поймай бабочку**» | 1 |  |
|  | Ходьба за учителем держась за руку. Игра «Кто быстрее?» | 1 |  |
|  | Ходьба по кругу. Игра «Поменяй предмет.» | 1 |  |
|  | Ходьба по кругу. Игра «Поменяй предмет.» | 1 |  |
|  | Бег за учителем держась за руку Игра «Держи мяч» | 1 |  |
|  | Бег за учителем держась за руку Игра «Держи мяч» | 1 |  |
|  | Поочередное движение одной ногой вперед ,назад .в сторону. | 1 |  |
|  | Поочередное движение одной ногой вперед ,назад .в сторону. | 1 |  |
|  | Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсины» | 1 |  |
|  | Повороты на месте направо, налево. Игра «Мы делили апельсины» | 1 |  |
|  | Наклоны туловища вперед, назад .Игра «Светофор» | 1 |  |
|  | Наклоны туловища вперед, назад .Игра «Светофор» | 1 |  |
|  | Наклоны туловища вперед ,назад. .Игра «Летает-не летает» | 1 |  |
|  | Наклоны туловища вперед ,назад. .Игра «Летает-не летает» | 1 |  |
| Дыхательные упражнения | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы .Игра «Понюхаем цветы» | 1 |  |
|  | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы .Игра «Понюхаем цветы» | 1 |  |
|  | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. | 1 |  |
|  | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. | 1 |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев .Общеразвивающие упражнения. | 1 |  |
|  | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев Общеразвивающие упражнения. | 1 |  |
|  | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев Общеразвивающие упражнения.. | 1 |  |
|  | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 |  |
|  | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 |  |
|  | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 |  |
|  | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Упражнения сидя. | 1 |  |
|  | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Упражнения сидя. | 1 |  |
|  | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Упражнения у гимнастической стенки | 1 |  |
|  | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Упражнения у гимнастической стенки | 1 |  |
|  | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 1 |  |
|  | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения | 1 |  |
|  | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 1 |  |
|  | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения | 1 |  |
|  | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).Игра « Займи свое место» | 1 |  |
|  | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).Игра «Займи свое место» | 1 |  |
|  | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).Игра « Слушай сигнал» | 1 |  |
|  | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад).Игра «Слушай сигнал» | 1 |  |
|  | Повороты туловища вправо (влево). Игра «Тик-так» | 1 |  |
|  | Повороты туловища вправо (влево). Игра «Тик-так» | 1 |  |
|  | Повороты туловища вправо (влево). Повторение изученных игр | 1 |  |
|  | Повороты туловища вправо (влево). Повторение изученных игр | 1 |  |
| Ходьба и упражнения в равновесии | **Ходьба в заданном направлении.** | 1 |  |
|  | **Ходьба в заданном направлении.** | 1 |  |
|  | **Ходьба между предметам.** | 1 |  |
|  | **Ходьба между предметам.** | 1 |  |
|  | **Ходьба по массажной дорожке.** | 1 |  |
|  | **Ходьба с различным положением рук**. | 1 |  |
|  | **Ходьба с различным положением рук**. | 1 |  |
|  | **Ходьба под хлопки** | 1 |  |
|  | **Ходьба под хлопки.** | 1 |  |
|  | **Ходьба змейкой за учителем** | 1 |  |
|  | Ходьба с расстановкой предметов. | 1 |  |
| Бег. | **Бег за учителем.по зигзагообразным** линиям | 1 |  |
|  | **Переход с бега на ходьбу.**. | 1 |  |
|  | Бег в умеренном (медленном ,быстром) темпе. | 1 |  |
|  | **Бег за учителем в разном** **темпе .Игра «Догони меня**» | 1 |  |
|  | **Бег с остановками по команде «Стой!» Игра «Запомни** предмет» | 1 |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения | Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). | 1 |  |
|  | Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). | 1 |  |
|  | Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). | 1 |  |
|  | Упражнения для мышц ног. Приседания на двух ногах. | 1 |  |
|  | Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях. | 1 |  |
|  | Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание. | 1 |  |
|  | **Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков.** | 1 |  |
|  | **Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с произношением звуков** | 1 |  |
|  | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи» | 1 |  |
|  | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи» | 1 |  |
|  | **Упражнения для формирования правильной осанки** | 1 |  |
|  | **Упражнения для формирования правильной осанки** | 1 |  |
|  | **Ритмические упражнения Ходьба с хлопками**. | 1 |  |
|  | **Ритмические упражнения .Ходьба под звучание бубна** | 1 |  |
|  | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты» | 1 |  |
|  | **Упражнения с флажком.. Игра на географию тела** | 1 |  |
|  | **Упражнения с мячом. Игра «Сбей предмет»»** | 1 |  |
|  | Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата» | 1 |  |
|  | **Прыжки с ноги на ногу.. Игра «Мой веселый звонкий мяч»** | 1 |  |
|  | **Прыжки на двух ногах на месте. Игра «День-ночь»** | 1 |  |
|  | **Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Игра «Перепрыгни через ручеек»** | 1 |  |
|  | Упор в положении присев .Игра на внимание. | 1 |  |
|  | Стойка на коленях с помощью учителя. Игра на внимание | 1 |  |
|  | **Упражнение «Ласточка». Игра на внимание**. | 1 |  |
| Ползание, подлезание | Ползание на четвереньках по прямой линии. Игра «Мёд и пчёлы» | 1 |  |
|  | **Ползание на животе по прямой линии. Игра «Ловкие ручки»** | 1 |  |
|  | **Ползание на животе по прямой линии. Игра «Найди свой цвет»** | 1 |  |
|  | Подлезание на четвереньках под верёвку. | 1 |  |
|  | Подлезание на четвереньках под верёвку. | 1 |  |
|  | Подлезание на четвереньках под верёвку. | 1 |  |
|  | Пальчиковая гимнастика. Игра « У медведя во бору». | 1 |  |
|  | Ползанье на четвереньках по коридору 25-30см. | 1 |  |
|  | Передвижение на четвереньках по коридору 25-35см. | 1 |  |
| Подвижные игры | Пальчиковая гимнастика. Игра «Вороны и воробьи» | 1 |  |
|  | **Пальчиковая гимнастика. Игра «Удочка»** | 1 |  |
|  | Подбрасывание и ловля мяча Игра «Брось в колечко» | 1 |  |
|  | Подбрасывание и ловля мяча .Игра «Поймай мяч» | 1 |  |
|  | **Игра с элементами бега «Поменяй кубик»** | 1 |  |
|  | Подвижные игры. Повторение | 1 | 102 |

**2 класс**

**Знания о физической культуре.** Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых.

**Легкая атлетика. Ходьба.** Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. 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. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.

**Бег.** Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение бегу с простейшими препятствиями.

Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег с препятствиями.

**Прыжки.** Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. Прыжки с небольшого разбега в длину с шага.

Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.

Прыжки в длину и в высоту с шага.

**Гимнастика.** Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.

Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.

Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.

Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.

Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.

Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.

Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.

Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Обучение кувырку вперед по наклонным матам.

Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.

Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанью на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.

Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.

Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».

Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.

Повторение упражнений на лазание.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах.

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода.

Попеременно-двухшажный ход.

Передвижение на лажах до 500 м.

**Подвижные игры.** Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу». Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Игра «Запомни порядок». «Удочка»

Игра «Пустое место». «Наблюдатель»

Эстафеты.

Подвижная игра «Снежный ком»

Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»

Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»

**Метание.** Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».

Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.

Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.

Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».

Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.

Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.

Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.

Игры с элементами бега и прыжков.

**Календарно-тематическое планирование «Адаптивная физкультура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Формируемые представления** | **Дата** |
| **Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (2ч)** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным инвентарем | 1 | спортивный инвентарь |  |
| 2 | Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры | 1 | Мячи |  |
| **Построения и перестроения .Игровые упражнения** | | | | | |
| 3-4 | Построение в колонну за учителем .Игра «Паровоз» | 2 | Колонна |  |
| 5-6 | Построение парами.. Игра «Возьми ленточки»» | 2 |  |  |
| 7-8 | Передвижение за учителем в колонне : прямо, по кругу ,с изменением направления. Игра «Пойдем на прогулку» | 2 |  |  |
| 9-10 | Построение в шеренгу по одному в нарисованных кружках за учителем Игра «Смотри и повторяй» | 2 |  |  |
| 11-12 | Ходьба за учителем держась за руку. Игра «Пойдем в гости» | 2 |  |  |
| 13-14 | Выполнение движений по команде учителя: «Встать» «Сесть» «Пошли» «Остановились» «Повернулись»  Игра «Беги к флажку» | 2 | Повороты на месте направо, налево |  |
| **Дыхательные упражнения** | | | | | |
| 15 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) в положении стоя.  Игра «Понюхаем цветы» | 1 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) |  |
| **16** | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.  Игра «Понюхаем цветы» | 1 |  |
| 17 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега.  Игра «Понюхаем цветы» | 1 |  |
|  |  |  |  |  |
| **Общеразвивающие и корригирующие упражнения** | | | | | |
| 18-19 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; | 2 | Пальцы рук |  |
| 20-21 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 2 | Рука, пальцы, кулак |  |
| 22-23 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | 2 | Кисть |  |
| 24-25 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 2 | Голова, наклоны, повороты, круговые движения |  |
| 26-27 | Наклоны туловища влево, вправо Игра «Тик-так» | 2 |  |  |
| 28-29 | Повороты туловища вправо (влево).Игра «Солнышко ,дождик» | 2 | Туловище, наклоны |  |
| 30 | Поочередное движение одной ногой вперед ,назад .в сторону. | 1 | Движение ногой |  |
| 31 | Поочередное движение одной ногой вперед ,назад .в сторону. | 1 |  |  |
| 32 | Наклоны туловища вперед, назад .Игра «Солнышко, дождик» | 1 | Наклоны |  |
| 33 | Наклоны туловища вперед, назад .Игра «Тик-так» | 1 | Наклоны |  |
| 34 | Наклоны туловища вперед ,назад. .Игра « Делай как я» | 1 |  |  |
| 35 | Наклоны туловища вперед ,назад. .Игра «Делай как я» | 1 |  |  |
| 36- | Поочередное движение одной ногой вперед ,назад .в сторону. | 1 | Движение ногой |  |
| 37 | Поднимание согнутой ноги вперед Игра «Зайка» | 1 |  |  |
| **Ходьба** | | | | | |
| 38-39 | Ходьба за учителем, держась за руки: в заданном направлении. | 2 | Ходьба в заданном направлении |  |
| **40** | Ходьба за учителем, держась за руки, между предметам. | 1 | Ходьба между предметами |  |
| 41-42 | Ходьба за учителем, держась за руки: по массажной дорожке. | 2 | Ходьба по дорожке |  |
| 43 | Ходьба по залу ,касаясь рукой стены | 1 |  |  |
| 44 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе |  |
| 45-46 | Ходьба по начерченному коридору шириной 20см | 2 | Ходьба по коридору 20см |  |
| **Бег** | | | | | |
| 47-48 | Бег за учителем. Игра «Догони меня» | 2 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе |  |
| 49 | Бег на носках .Игра «Беги к флажку» | 1 |  |
| 50 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Игра «Беги к флажку» | 1 |  |
| **Дыхательные и корригирующие упражнения** | | | | | |
| 51 | Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). | 1 |  |  |
| 52 | Полуприседания на полной ступне | 1 |  |  |
| 53 | Приседания на двух ногах. | 1 |  |  |
| 54 | Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях. | 1 | Вдох- выдох |  |
| 55 | Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание. | 1 | Вдох- выдох |  |
| 56-57 | Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук). | 2 | Вдох- выдох |  |
| 58 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи» | 1 |  |
| 59 | Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах | 1 |  |  |
| 60 | Наклоны туловища в стороны- «Маятник» | 1 | Голова, наклоны, повороты, круговые движения |  |
| 61 | Наклоны туловища вперед.- «Дровосеки» | 1 | Туловище, наклоны |  |
| 62 | Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела. | 1 | Туловище, повороты |  |
| 63- | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты» | 1 | Руки, круговые движения |  |
| 64-65 | Прохлопывание учащимися ритма в разном темпе: два хлопка в медленном и то же в быстром темпе | 2 |  |  |
| 66-67 | Ритмические упражнения: ходьба под хлопки или звучание бубна | 2 |  |  |
| **Прыжки** | | | | | |
| 68-69 | Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата» | 2 | Прыжки на оной ноге |  |
| **70-** | Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Перепрыгни через ручеек»» | 1 | Прыжки на двух ногах |  |
| 71-72 | Подпрыгивание на месте на двух ногах. | 2 |  |  |
| 73-74 | Спрыгивание с высоты 10-20см.с помощью учителя | 2 |  |  |
| **Ползание, подлезание** | | | | | |
| 75 | Ползание на четвереньках по прямой линии. | 1 | Четвереньки, прямая линия |  |
| 76 | Пролезание через обруч стоящий вертикально | 1 | Обруч |  |
| 77-78 | Перелезание через гимн.скамейку с опорой на руки | 2 | Гимнастическая скамейка |  |
| 79 | Лазание вверх и вниз по гимн-й стенке с помощью учителя | 1 |  |  |
| 80-81 | Подлезание на четвереньках под верёвку высотой 50см | 2 | Четвереньки, верёвочка |  |
| 82 | Перешагивание через гимнастическую палку | 1 |  |  |
| **Коррекционные и ритмические упражнения** | | | | | |
| 83 | Ритмические упражнения. | 1 | Выполнение ритма |  |
| 84-85 | Упражнения на координацию движений | 2 |  |  |
| 86-87 | Упражнения для формирования правильной осанки | 2 |  |  | |
| 88-89 | Упражнения на формирование равновесия | 2 |  |  | |
|  | **Броски. Ловля. Переноска предметов** |  |  |  | |
| 90-91 | Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками | 2 | Предметы: |  | |
| 92-93 | Правильный захват мяча руками | 2 | мяч |  | |
| 94-95 | Переноска мяча, флажков ,кубиков с одного места на другое | 2 | Флажок,кубик |  | |
| 96 | Катание мяча друг другу | 1 |  |  | |
| 97-98 | Подбрасывание мяча вверх. Игра «Брось в колечко» | 2 |  |  | |
| 99 | Перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой и над головой | 1 | Перекладывание предметов |  | |
| 100-101 | Передача мячей, флажков в шеренге «Поменяй кубик» | 2 |  |  | |
| 102 | Повторение игр | 1 |  |  | |

**3 класс**

**Знания о физической культуре.** Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Физическое развитие. Осанка.

Физические качества.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

**Легкая атлетика. Ходьба.** Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег.** Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3\*5 метров.

Повторение челночного бега.

Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.

Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Повторение игр с бегом и прыжками.

Эстафеты с элементами бега и прыжков.

**Прыжки.** Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».

Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.

**Гимнастика.**

Строевые упражнения Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.

Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».

Общеразвивающие упражнения без предметов Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.

Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.

Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием

Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

**Лазание и перелазание.** Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанью по стенке приставными шагами вправо и влево.

Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.

Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.

Повторение упражнений на лазание. Утренняя гимнастика.

**Лыжная подготовка**. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лажах до 500 м

**Подвижные игры.** Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Запомни порядок», «Удочка». Коррекционная игра «Что изменилось».

Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем».

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Разучивание игры «Наблюдатель».

Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».

Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».

Игры с лазанием «Выше ноги от земли»

Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».

Эстафеты

**Метание.** 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.

**Календарно-тематическое планирование «Адаптивная физкультура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Тема | Кол-во часов | Формируемые представления | Дата |
| Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде (2ч)  1ч- | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Знакомство со спортивным инвентарем | 1 | спортивный инвентарь |  |
| 2 | Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры | 1 | Мячи |  |
| Построения и перестроения (9ч) | | | | | |
| 3 | Построение в колонну за учителем .Игра «Повторяй за мной» | 1 | Колонна |  |
| 4 | Построение в колонну за учителем Игра «Узнай где звенит» | 1 | Колонна |  |
| 5 | Построение в одну шеренгу. Игра «Цапля» | 1 | Колонна |  |
| 6 | Построение в одну шеренгу. Игра «Собери урожай»» | 1 | Колонна |  |
| 7 | Перестроение из шеренги в круг. Игра «Кто быстрее?» | 1 | Колонна |  |
| 8 | Повороты на месте направо, налево. Игра «Запрещенное движение» | 1 | Повороты |  |
| 9 | Повороты на месте направо, налево. Игра «Найди свой цвет» | 1 | Повороты |  |
| 10 | Повороты по ориентирам. Игра «Светофор» | 1 | Повороты на месте направо, налево |  |
| 11 | Повороты по ориентирам. .Игра «Кто быстрей ударит в бубен» | 1 | Повороты на месте |  |
| Дыхательные упражнения (4ч) | | | | | |
| 12 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время ходьбы.тИгра «Понюхаем цветы» | 1 |  |  |
| 13 | Произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос) во время бега. Игра «Понюхаем цветы» | 1 |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения (12 часов). | | | | | |
| 14 | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; | 1 | Пальцы рук |  |
| 15. | Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев | 1 | Пальцы рук |  |
| 16-17 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 2 | Рука, пальцы, кулак |  |
| 18 | Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. | 1 |  |  |
| 19-20 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | 2 | Кисть |  |
| 21 | Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. | 1 |  |  |
| 22-23 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 2 | Голова, наклоны, повороты, круговые движения |  |
| 24 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. | 1 |  |  |
| 25 | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). | 1 |  |  |
| 26 | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). | 1 |  |  |
| 27 | Повороты туловища вправо (влево). | 1 | Туловище, наклоны |  |
| 28 | Повороты туловища вправо (влево). | 1 |  | 29 |
| Ходьба и упражнения в равновесии (8ч) | | | | | |
| 30 | Ходьба за учителем, держась за руки: в заданном направлении. | 1 | Ходьба в заданном направлении |  |
| 31 | Ходьба за учителем, держась за руки: в заданном направлении. | 1 |  |  |
| 32 | Ходьба за учителем, держась за руки, между предметам. | 1 | Ходьба между предметами |  |
| 33 | Ходьба за учителем, держась за руки, между предметам. | 1 |  |  |
| 34 | Ходьба за учителем, держась за руки: по дорожке. | 1 | Ходьба по дорожке |  |
| 35 | Ходьба за учителем, держась за руки: по дорожке. | 1 |  |  |
| 36 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) теме | 1 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе |  |
| 37 | Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе | 1 |  |  |
| Бег (10ч)64 | | | | | |
| 38 | Бег за учителем с изменением направления. | 1 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе |  |
| 39 | Бег за учителем с изменением направления | 1 |  |
| 40 | Бег за учителем по начерченной линии. | 1 |  |
| 41 | Бег за учителем по начерченной линии | 1 |  |
| 42 | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. | 1 |  |
| 43 | Бег по диагонали за учителем | 1 |  |  |
| 44 | Бег с остановками по команде учителя. | 1 |  |  |
| 45 | Бег с переходом на ходьбу. | 1 |  |  |
| 46 | Бег с переходом на ходьбу | 1 |  |  |
| 47 | Медленный бег за учителем Игра на внимание. |  |  |  |
| Общеразвивающие и корригирующие упражнения (18 часов) | | | | | |
| 48 | Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). | 1 | .Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, |  |
| 49 | Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). | 1 | Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, |  |
| 50 | Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). | 1 | Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, |  |
| 51 | Упражнения для мышц ног. Приседания на двух ногах. | 1 |  |  |
| 52 | Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях. | 1 | Вдох- выдох |  |
| 53 | Упражнения на дыхание. Глубокое дыхание. | 1 | Вдох- выдох |  |
| 54 | Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолёт), ж-ж-ж (жук). | 1 | Вдох- выдох |  |
| 55 | Упражнения на дыхание. Дыхание во время ходьбы . | 1 |  |
| 56 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи» | 1 |  |
| 57 | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи» | 1 |  |  |
| 58 | Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Игра «Насосы». | 1 | Голова, наклоны, повороты, круговые движения |  |
| 59 | Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Игра «Тик-так». | 1 | Туловище, наклоны |  |
| 60 | Повороты туловища вправо (влево). Игра на внимание | 1 | Туловище, повороты |  |
| 61 | Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела | 1 |  |  |
| 62 | Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Игра «Самолеты» | 1 | Руки, круговые движения |  |
| 63 | Повороты туловища вправо (влево). Игра на географию тела | 1 |  |  |
| 64-65 | Приседание с движением рук. Игра «Мед и пчелы»» | 2 |  |  |
| 66-67 | Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Солнышко, дождик» | 2 | Прыжки на оной ноге |  |
|  | **прыжки** 8 |  |  |  |
| 68-69 | Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата» | 2 |  |  |
| 70-71 | Прыжки с ноги на ногу. Игра «Через кочки и пенечки» | 2 |  |  |
| 72-3 | Прыжки с продвижением вперед | 2 |  |  |
| 74 | Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Перепрыгни через ручеек» | 1 | Прыжки на двух ногах |  |
| 75 | Прыжки на двух ногах на месте. Игра «Удочка» | 1 |  |  |
| **Ползание**, лазанье, подлезание 14 | | | | | |
| 76 | Ползание на четвереньках по прямой линии. | 1 | Четвереньки, прямая линия |  |
| 77 | Ползание на четвереньках по прямой линии. | 1 | Четвереньки, прямая линия |  |
| 78-79 | Перелезание через препятствие высотой 80см | 2 | Четвереньки, прямая линия |  |
| 80-81 | Подлезание на четвереньках под верёвку .высота 70см | 2 | Четвереньки, верёвочка |  |
| 82 | Подлезание под препятствие высотой 40-50см | 1 | Четвереньки, верёвочка |  |
| 83 | Подлезание под препятствие высотой 40-50см | 1 | Четвереньки, верёвочка |  |
| 84-85 | Перешагивание через гимнастическую скамейку | 2 |  |  |
| 86-87 | Лазанье по гимнастической стенке. | 2 |  |  |
| **88-89** | Перелезание через гимнастическую скамейку с опорой на руки | 2 |  |  |
| Подвижные игры (ч) | | | | | |
| 90- | Пальчиковая гимнастика. «Игра , что изменилось». | 1 | Движение пальчиками |  |
| 91 | Пальчиковая гимнастика. Игра «Кто быстрей ударит в бубен» | 1 |  |  |
| 92- | Пальчиковая гимнастика. Игра «Вороны и воробьи» | 1 | Движение пальчиками |  |
| 93 | Пальчиковая гимнастика. Игра « Светофор» с усложнением задания | 1 |  |  |
| 94 | Игра «Ловкие ручки» | 1 |  |  |
| 95 | Игра «Найди предмет» | 1 |  |  |
| 96-97 | Построение конструкций из мягких модулей | 2 |  |  |
| 102 | Повторение игр .Итоги | 1 |  |  |

**4 класс**

**Знания о физической культуре** Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

**Легкая атлетика**

**Ходьба.** Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами.

Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами.

Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Обучение медленному бегу до 3 минут.

Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.

Выполнение бега на скорость до 40 м.

Высокий старт. Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег. Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.

**Прыжки.** Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».

Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».

Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».

Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.

Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.

**Метание.** Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.

Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит.Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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.

**Гимнастика. Теория.** Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте.

Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два

Обучение ходьбе «Змейкой».

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.

Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).

Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении.

Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера.

Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

**Упражнения с предметами.**

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

**Элементы акробатических упражнений.** Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.

Повторение техники кувырков вперед и назад.

**Лазание и перелазание** Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Перелезание через коня. Вис на рейке на руках.

**Лыжная подготовка** Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лажах до 500 м

Спуски, повороты, торможения.

**Подвижные игры** Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».

ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».

Игра «Запомни порядок», «Удочка».

Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».

Повторение игры «Салки». ОРУ.

Игра «Охотники и утки», «Выбивной».

ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».

ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».

Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.

Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.

ОРУ. Учебная игра через сетку.

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».

Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».

Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата | Примечание |
|
|  |  |  |  |  |
| 1 | Правила поведения при занятиях физическими упражнениями. Игра на внимание «Светофор» | 1 |  | Спортивная форма для занятий |
| 2 | Значение физкультуры для здоровья Ходьба с различными движениями рук. | 1 |  | Корректировка движений |
| 3 | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 |  | Корректировка движений |
| 4 | Ходьба на носках .Разучить игру « Запомни порядок». | 1 |  | Корректировка движений |
| 5 | Ходьба по массажной дорожке. | 1 |  | Корректировка движений |
| 6 | Правила личной гигиены. Разучить игру «Зайка беленький | 1 |  | Корректировка движений |
| 7 | Ходьба с сохранением правильной осанки. | 1 |  | Корректировка движений |
| 8 | Ходьба по заданным направлениям . | 1 |  | Корректировка движений |
| 9 | Ходьба и бег в колонне за учителем с изменением темпа. | 1 |  | Корректировка движений |
| 10 | Медленный бег за учителем с изменением направлений. | 1 |  | Корректировка движений |
| 11 | Подготовка кистей рук к метанию. | 1 |  | Корректировка движений |
| 12 | Разучить игру «Метко в цель». | 1 |  | Корректировка движений |
| 13 | Совершенствование умений бросать мяч двумя руками. | 1 |  | Корректировка движений |
| 14 | Совершенствование умений ловить мяч двумя руками. | 1 |  | Корректировка движений |
| 15 | Броски мяча в пол. | 1 |  | Корректировка движений |
| 16 | Разучить игру «Кто дальше бросит». | 1 |  | Корректировка движений |
| 17 | Разучить игру «Кто дальше бросит» | 1 |  | Корректировка движений |
| 18 | Ползанье на четвереньках | 1 |  | Корректировка движений |
| 19 | Ползанье на животе. | 1 |  | Корректировка движений |
| 20 | Ползанье под препятствия на четвереньках. | 1 |  | Корректировка движений |
| 21 | Передача предметов в кругу. | 1 |  | Корректировка движений |
| 22 | Передача предметов в парах | 1 |  | Корректировка движений |
| 23 | Прокатывание мяча по полу | 1 |  | Корректировка движений |
| **24** | Общеразвивающие и корригирующие упражнения | 1 |  | Корректировка движений |
| 25 | Упражнения на закрепление правильного физического дыхания | 1 |  | Корректировка движений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 |  | Корректировка движений |
| 27 | Ходьба по коридору шириной 20-25 см. | 1 |  | Корректировка движений |
| 28 | Ходьба по гимнастической скамейке. | 1 |  | Подстраховка |
| 29 | Комплекс упражнений с флажками. | 1 |  | Корректировка движений |
| 30 | Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 см. | 1 |  | Корректировка движений |
| 31 | Упражнения для развития точности и координации движений. | 1 |  | Корректировка движений |
| 32 | Упражнения с обручем. | 1 |  | Корректировка движений |
| 33 | Упор в положении присев. | 1 |  | Корректировка движений |
| 34 | Корригирующие упражнения :стойка на коленях | 1 |  | Корректировка движений |
| 35 | Комплекс упражнений с мячом | 1 |  | Корректировка движений |
| 36 | Дыхательные упражнения и упраж-ния на формирование правильной осанки. | 1 |  | Корректировка движений |
| 37 | Группировка лежа на спине. | 1 |  | Корректировка движений |
| 38 | Перекаты в группировке. | 1 |  | Подстраховка |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  | Подстраховка |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 |  | Корректировка движений |
| 41 | Упражнения для координации движений. | 1 |  | Корректировка движений |
| 42 | Корригирующие упражнения :наклоны туловища в сочетании с поворотами. | 1 |  | Корректировка движений |
| 43 | Пальчиковая гимнастика | 1 |  | Корректировка движений |
| 44 | Ходьба по напольному тренажеру. | 1 |  | Корректировка движений |
| 45 | Совершенствование навыков ползания. | 1 |  | Корректировка движений |
| 46 | Коррекционная игра «Паровозик» | 1 |  | Корректировка движений |
| 47 | Коррекционная игра «Курочка –хохлатка» | 1 |  | Корректировка движений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **48** | Одежда и обувь для занятий в зимний период. Т Б на уроках лыжной подготовки. | 1 |  | Инструктаж по технике безопасности |
| 49 | Переноска лыж. Построение с лыжами в руках. | 1 |  | Корректировка движений |
| 50 | Ходьба на месте с подниманием носков лыж. | 1 |  | Корректировка движений |
| 51 | Ходьба на лыжах приставным шагом без палок. | 1 |  | Корректировка движений |
| 52 | Ступающий шаг без палок | 1 |  | Корректировка движений |
| 53 | Передвижение по лыжне ступающим шагом с палками. | 1 |  | Корректировка движений |
| 54 | Поворот на месте переступанием. | 1 |  | Корректировка движений |
| 55 | Передвижения скользящим шагом без палок | 1 |  | Корректировка движений |
| 56 | Передвижение скользящим шагом без палок. | 1 |  | Корректировка движений |
| 57 | Передвижение скользящим шагом с палками. | 1 |  | Корректировка движений |
| 58 | Разучить игру «К деду морозу в гости». | 1 |  | Корректировка движений |
| 59 | Повторение передвижения скользящим шагом с палками | 1 |  | Корректировка движений |
| 60 | Разучить игру «Снайпер» | 1 |  | Корректировка движений |
| 61 | Игры без лыж | 1 |  | Корректировка движений |
| 62 | Игры без лыж | 1 |  | Корректировка движений |
| 63 | Повторить игру «Снайпер». »К деду морозу в гости» | 1 |  | Корректировка движений |
| 64 | Разучить игру «День-ночь» | 1 |  | Корректировка движений |
| 65 | Разучить игру «Бросай-ка» | 1 |  | Корректировка движений |
| 66 | Повторить игру «День-ночь | 1 |  | Корректировка движений |
| 67 | Повторить игру «Бросай-ка» | 1 |  | Корректировка движений |
| 68 | Разучить игру «Силачи» | 1 |  | Корректировка движений |
| 69 | Разучить игру «Насосы» | 1 |  | Корректировка движений |
| 70 | Повторить игры «Силачи», «Насосы» | 1 |  | Корректировка движений |
| 71 | Конструкции : упражнения с использованием модульных наборов. | 1 |  | Корректировка движений |
| 72 | Упражнения с использованием модульных наборов. | 1 |  | Корректировка движений |
| 73 | Упражнения с использованием модульных наборов. | 1 |  | Корректировка движений |
| 74 | Упражнения с использованием модульных наборов | 1 |  | Корректировка движений |
| 75 | Прокатывание обруча | 1 |  | Корректировка движений |
| 76 | Прокатывание обруча | 1 |  | Корректировка движений |
| 77 | Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками | 1 |  | Корректировка движений |
| 78 | Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками | 1 |  | Корректировка движений |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 79 | Комплекс упражнений для утренней зарядки | 1 |  | Корректировка движений |
| 80 | Ходьба в чередовании с бегом. Игра «Птичка и птенчики» | 1 |  | Корректировка движений |
| **81** | Ходьба по заданным направлениям. | 1 |  | Корректировка движений |
| 82 | Ходьба на носках. Игра «По ровненькой дорожке» | 1 |  | Корректировка движений |
| 83 | Ходьба с перешагиванием предметов | 1 |  | Корректировка движений |
| 84 | Ходьба по гимнастической скамейке боком | 1 |  | Корректировка движений |
| 85 | Ходьба с предметами по гимнастической скамейке | 1 |  | Корректировка движений |
| 86 | Правила закаливания организма. Броски и ловля мяча | 1 |  | Корректировка движений |
| 87 | Бросок мяча в стену. Игра «Перебрось мяч» | 1 |  | Корректировка движений |
| 88 | Впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. | 1 |  | Корректировка движений |
| 89 | Медленный бег за учителем с изменением направления | 1 |  | Корректировка движений |
| 90 | Игра «Брось колечко» | 1 |  | Корректировка движений |
| 91 | Бег по нарисованной линии | 1 |  | Корректировка движений |
| 92 | Бег по кругу за учителем | 1 |  | Корректировка движений |
| 93 | Перешагивание через мячи | 1 |  | Корректировка движений |
| 94 | Прокатывание мячей разного веса и размера | 1 |  | Корректировка движений |
| 95 | Коррекционная игра «Узнай предмет» | 1 |  | Корректировка движений |
| 96 | Коррекционная игра «Карлики и великаны» | 1 |  | Корректировка движений |
| 97 | Прыжки по разметкам. Игра «С кочки на кочку» | 1 |  | Корректировка движений |
| 98 | Прыжки на двух ногах Игра «Прыгающие воробушки» | 1 |  | Корректировка движений |
| 99 | Прыжки с ноги на ногу Игра «Перенеси кубик». | 1 |  | Корректировка движений |
| 100 | Прыжки с места .Игра «Поменяй кегли». | 1 |  | Корректировка движений |
| 101 | Повторить игры «Светофор», «Запомни порядок» | 1 |  | Корректировка движений |
| 102 | Игра «Делай как я». «Найди предмет» | 1 |  | Корректировка движений |