

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат № 111 для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья городского округа Самара»

Российская Федерация, Самарская область, 443045, Самара г., Гагарина ул., 78,
т/факс 267-92-66, т. 267-89-56
E-mail: so_111@63edu.ru

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании мо	Зам. директора по УВР	Директор ГБОУ
<i>Жмакина Т.А.</i>	<i>Е. А. Терехина</i>	школы-интерната № 111
<i>ниф</i>		<i>С. В. Соловых</i>
протокол № 1		
от « 25 » 08 2025 г.	« 29 » 08 2025 г.	« 29 » 08 2025 г.



С-РУ, О-ГБОУ школа-интернат № 111
г.о. Самара, СВ-Соловых С.В.
E-mail: so_111@63edu.ru
0083ca2ce021586d1c

Рабочая программа общего образования
обучающихся с нарушением интеллекта
Вариант 1
«Адаптивная физкультура»
для 4 класса

Программу разработал:
Дёмина Е.Б.
учитель

Самара 2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) и адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часов в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате;
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	23
3	Легкая атлетика	35
4	Лыжная подготовка	18
5	Игры	26
	Итого	102

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Уровни достижения

предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 4 класса

Предметные результаты

минимальный уровень

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

достаточный уровень

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

В учебных и внеучебных ситуациях:

- осознает себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способен к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительно относится к окружающей действительности, готов к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- стоит свое поведение исходя из целостного социально ориентированного взгляда на мир в единстве его природной и социальной частей;
- демонстрирует самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готов к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

По собственной инициативе может:

- 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:

В знакомых и понятных ситуациях самостоятельно может:

- 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:

По словесной инструкции учителя или предложенной опорной схеме может:

- 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 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).

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	дата	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
					Минимальный уровень	Достаточный уровень
		Легкая атлетика– 17 часов				
1	Предупреждение травм во время занятий	03.09	1	Беседа о соблюдении техники безопасности во время выполнения упражнений. Выполнение гимнастики. Игра	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план . Участвуют в подвижной игре	Отвечают на вопрос. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося.
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	04.09	1	Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе. Выполнение гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Участвуют в игре.	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Выполняют медленный бег.
3	Ходьба в полуприседе, с различными положениями рук	05.09	1	Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.
4	Ходьба средним темпом, в полуприседе	10.09	1			
5	Бег с изменением темпа	11.09	1	Выполнение сдачи рапорта. Выполнения бега в колонне держи туловище, работая руками, ставя стопу на носок.	Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога.	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений.
6	Тестирование Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	12.09	1	Выполнение бега с сохранением осанки. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию.	Смотрят образец выполнения упражнения, выполняют упражнения с предметом.
7	Беговые упражнения	17.09	1	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Ознакомление с названием	Выполняют различные виды бега. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким

				беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом	расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности	подниманием бедра и захлестыванием голени назад.
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	18.09	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Осваивают и используют игровые умения
9	Ускорения до 30 м	19.09	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	24.09	1	Выполнение ходьбы, беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую. Подвижная игра.	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах.	Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя.
11	Бег с преодолением простейших препятствий	25.09	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.
13	Прыжок в глубину	26.09	1	Выполнение прыжка, отталкиваясь и приземляясь. Метание с места в горизонтальную цель	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя, прыгают на двух ногах на месте.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	01.10	1	Демонстрирование техники прыжка с разбега. Метание с места в вертикальную цель	Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя	Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя
15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	02.10	1	Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч .	Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	03.10	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.

				и ходьбы по сигналу.	(с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.	Выполняют чередование бега и ходьбы.
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	08.10	1	Выполнение ходьбы приставным шагом. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног
Гимнастика – 23 часа						
18	Осанка	09.10	1	Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке.	Получают элементарные сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания осанки.	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке.
19	Физические качества	10.10	1	Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа	Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают наглядные материалы	Выполняют построение по команде учителя. Слушают учителя о роли средств гимнастики
20	Построение в шеренгу.	15.10	1	Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала.	Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
21	Перестроение из колонны	16.10	1	Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции.	Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога.	Выполняют игровые задания по команде учителя.
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	17.10	1	Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, приседаний, наклонов головы.	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	22.10	1	Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений.

24	Тестирование Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз	23.10	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание.
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе	24.10	1	Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.
26	Упражнения с гимнастическими палками	29.10	1	удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток,	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя
27	Упражнения на формирования правильной осанки	30.10	1	Выполнение ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Тренировка дыхания	31.10	1	Выполнение перестроения из колонны. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Кор. Игра.	Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры.
29	Ходьба с предметом на голове	12.11	1	Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию.	Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	13.11	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя
31	Упражнения для развития точности движений	14.11	1	Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия.	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем.

32	Тестирование Упражнения с обручем	19.11	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	20.11	1	Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем	Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см
34	Перелезание через гимнастического козла.	21.11	1	Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности.	Преодолевают препятствия после инструкции учителя.
35 36	Ходьба по гимнастической скамейке	26.11 27.11	2	Сохранение равновесия на ограниченной поверхности.	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо.	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо.
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	28.11	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	03.12	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке	Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)	Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед.	04.12	1	Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь через препятствия. Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие

40	Переноска грузов	05.12	1	Выполнение упражнений с обручем.	Переносят груз и передают предметы с помощью учителя	Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.
----	------------------	-------	---	----------------------------------	--	---

Игры - 4 часа

41 42	Тестирование Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишки- хвостики», «Салки»	10.12 11.12	2	Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры.	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога.	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.
43 44	Игры «Школа мяча»	12.12	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на двух ногах

Лыжная подготовка – 18 часов

45	Т/Б и правила поведения на лыжне	17.12	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом.	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность.
46 47	Совершенствован ие техники выполнения строевых команд и приемов	18.12 19.12	2	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки Выполняют строевые команды по сигналу учителя
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под	24.12	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под

	рукой, соблюдая дистанцию			движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.	сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя	рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь.
49	Подготовка к передвижению на лыжах	25.12	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.	Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно.	Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь самостоятельно.
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага	26.12	1	остроение в шеренгу с лыжами у ноги. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.
51 52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	14.01 15.01	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь.
53 54	Тестирование Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	16.01 21.01	2	Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь.

55 56 57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	22.01 23.01 28.01	3	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение названия способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация техники подъема «лесенкой»	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
58 59 60	Повороты переступанием в движении	29.01 30.01 04.02	3	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному.	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.
61 62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	05.02 06.02	2	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Прохождение дистанции на лыжах за урок	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
Игры – 22 часа						
63	Значение и основные правила закаливания	11.02	1	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план	Отвечают на вопросы. Осваивают правила игры
64	Значение утренней гимнастики	12.02	1	Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Участвуют в игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
65	Перемещение на площадке в пионербол, прием и передача мяча двумя руками	13.02	1	Знакомство с игрой пионербол. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионербол, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения

66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	18.02	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Используют игровые умения
67 68 69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	19.02 20.02 25.02	3	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.
70 71 72	Тестирование Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	26.02 27.02 04.03	3	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений игроков в пионерболе. Определение способов розыгрышей мяча	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом
73 74 75	Учебная игра в пионербол Тестирование	05.03 06.03 11.03	3	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают элементарные игровые технико-тактические взаимодействия
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	12.03	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони	13.03	1	Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи –	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом.	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя.

	мяч»			ловли мяча, согласование свои действия с действиями других.	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место»,	18.03	1	Выполнение беговых упражнений. Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя.	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Рыбаки и рыбки»	19.03	1	Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
80 81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	20.03 25.03	2	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
82	Эстафета с мячом	26.03	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Выполнение броска мяча. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Бросают набивной мяч из различных исходных положений.
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	27.03	1	Подвижная игра. быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

					действий	
84	Подвижная игра «Бой петухов»	08.04	1	Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя.	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.
Легкая атлетика – 18 часов						
85 86	Техника бега по дистанции	09.04 10.04	2	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедр. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедр по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп
87 88 89	Техника высокого старта Тестирование	15.04 16.04 17.04	3	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедр. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Начинают бег с высокого старта	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедр по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта
90	Техника низкого старта	22.04	1			
91 92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	23.04 24.04	2	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Демонстрирование техники прыжка в высоту.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают в высоту с прямого разбега способом.
93 94	Тестирование Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	29.04 30.04	2	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением препятствий.	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших

95 96 97	Метание теннисного мяча на дальность	06.05 07.05 08.05	3	Выполнение ходьбы с Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой	Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания	Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания
98 99	Эстафетный бег	13.05 14.05	2	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.
100	Бег на скорость до 60 м	15.05	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта		
101 103	Тестирование Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	20.05 21.05 22.05	3	Выполнение специально- беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют специально- беговые упражнения Выполняют медленный бег