

Министерство образования и науки Нижегородской области  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение «Школа № 39»

**ул. Ильинская, д. 22, г. Нижний Новгород, 603109**

**тел. +7 (831) 433-78-89, e-mail: si39\_nn@mail.52gov.ru**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  Протокол  от \_\_.\_\_. 2023 г. № \_ | ПРИНЯТО  на заседании педагогического совета  протокол  от \_.\_\_.2023 г. №\_ | УТВЕРЖДЕНО  Приказ директора  от \_.\_.2023 г. №\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

**«Адаптивная физическая культура»**

предметная область «Физическая культура»

**II вариант**

1(дополнительный) – 4 классы

Составитель программы:

учитель высшей квалификационной категории

Воронина Н.С.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Общая характеристика учебного предмета | 5 |
| 3 | Место учебного предмета в учебном плане | 8 |
| 4 | Планируемые результаты освоения учебного предмета | 9 |
| 5 | Содержание программы | 15 |
| 6 | Тематическое планирование | 49 |
| 7 | Материально – техническое обеспечение образовательного процесса. | 106 |

## Пояснительная записка

Данная программа предназначена для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года №1599, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026.

При ее составлении за основу были взяты следующие документы:

1) Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (1(дополнительный – 4 классы) (вариант 2) федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Утверждена приказом директора ГКОУ «Школа № 39» № от 25.08.2023г.

2) Учебный план ГКОУ «Школа № 39» на 2023-2024 учебный год.

**Цель** - создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи:**

* компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
* коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
* формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
* формирование туристических навыков,
* формирование умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
* укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
* целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
* развитие физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости);
* профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (формирование и коррекция осанки, профилактика и коррекция плоскостопия);
* коррекция массы тела;
* укрепление кардио-респираторной системы;
* развитие зрительно-моторного, зрительно-пространственного и слухового восприятия и ориентации.

1. **Общая характеристика учебного предмета**

При составлении программы были учтены принципы индивидуализации, последовательности и преемственности обучения. Программа предполагает всестороннее развитие физического состояния ребенка, совершенствование двигательных навыков и физической подготовленности. Предмет тесно связан со всеми предметами учебного плана, способствует развитию самостоятельности, социализации и подготавливает обучающихся к дальнейшей трудовой деятельности.

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

**1 группа:** прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координация и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

**2 группа:**недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-моторной координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

**3 группа:** походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не инициируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания, предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

**4 группа:** обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся проводятся индивидуально.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям:

- физическая подготовка;

- коррекционные, подвижные игры с элементами спортивных игр;

- лыжная подготовка;

- велосипедная подготовка;

- плавание (так как у школы нет материально-технической возможности проводить упражнения в воде, в планировании представлены темы из раздела «Подготовительные упражнения на суше»);

- туризм.

1. **Место учебного предмета в учебном плане**

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

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с (I¹) I по IV класс составляет 336 часов за 5 учебных лет (включая I¹ класс при варианте обучения с I¹ по IV класс) и 272 часа за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I¹ класс – 66 часов;

I класс – 66 часов;

II класс – 68 часов;

III класс – 68 часов;

IV класс – 68 часов.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осваивающих АООП 2 варианта, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Индивидуальные планируемые результаты и индивидуализированное содержание образования по учебному курсу «Адаптивная физкультура» конкретного обучающегося отражается в его СИПР.

Для 3-й группы обучающихся личностные и предметные планируемые результаты не являются приоритетными. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

*Личностные результаты* освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура » включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные планируемые результаты в «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

*Предметные результаты* освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью (1 группа) с (I¹) I по IV класс:

* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
* представление об основных упражнениях 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.;
* выполнение строевых команд;
* 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;
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* 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;
* выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
* демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
* выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
* выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
* выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
* использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
* правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
* освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
* умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

*Личностные учебные действия:*

* осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
* готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
* осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

* вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (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 упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
* доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
* договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

*Регулятивные учебные действия:*

* адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
* принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
* активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
* 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 при выполнении упражнений.
* адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

* наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

## Содержание программы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Модуль/тематический блок | | Разделы | Содержание программы | Дифференциация видов деятельности обучающихся | | |
| 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| **(I¹) I - IV класс** | | | | | | |
| **Легкая атлетика** | [Построения и перестроения](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_1). | | Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки. | - принимают исходное положение для строения, перестроения;  - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);  - выполняют строевые команды («становись», «равняясь», «вольно», «на право» и т.п.);  - выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя);  - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя);  - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые);  - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.  - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое;  - выполняют бег парами, взявшись за руки;  - по сигналу учителя переключатся с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу. | - принимают исходное положение для строения, перестроения;  - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);  - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя);  - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые);  - выполняют бег парами, взявшись за руки;  - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое. | - принимают исходное положение для строения, перестроения (с помощью учителя);  - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя).  - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя. |
| Ходьба | | Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;  - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);  - выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, с захлёстыванием голени;  - приседают, выполняют ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в колонне по одному в обход зала за учителем на посильную дистанцию ~ 5м);  - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»);  - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);  - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);  - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках;  - выполнят ходьбу широким шагом, приставным шагом.  - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.  - выполнят ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;  - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;  - выполняют ходьбу ходьба с остановкой по сигналу учителя;  - выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой.  - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);  - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра;  - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);  - участвуют в соревновательной деятельности. | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;  - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);  - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;  - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);  - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);  - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках;  - выполнят ходьбу широким шагом, приставным шагом.  - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.  - выполнят ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;  - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;  - выполняют ходьбу ходьба с остановкой по сигналу учителя;  - выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами.  - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);  - участвуют в соревновательной деятельности. | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;  - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу (с помощью учителя);  - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;  - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой направления движения (с помощью учителя).  - выполнят ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем (с помощью учителя);  - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой (с помощью учителя);  - выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами (с помощью учителя).  - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя). |
| Бег | | Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).  Бег на выносливость (3 минуты). | - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;  - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;  - выполняют бег с изменением направления движения;  - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно;  - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;  - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег;  - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д.  - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). | - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;  - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;  - выполняют бег с изменением направления движения;  - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно;  - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д (по возможности).  - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). | - выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя). |
| Прыжки. | | Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).  Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину. | - Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя;  - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);  - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;  - перепрыгивают с одной ноги на другую;  - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол;  - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед;  - прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой;  - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу;  - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);  - прыгают в длину с места, с разбега;  - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;  - прыгают с высоты с мягким приземлением;  - спрыгивают со скамейки высотой 10 см.  - выполняют прыжки на корточках с продвижением вперёд. | - Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя;  - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);  - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;  - перепрыгивают с одной ноги на другую;  - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол;  - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед;  - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу;  - подпрыгивают вверх с захватом или касанием висящего предмета (мяча);  - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. | - Обучаются прыжкам. Не всегда соблюдают технику выполнения прыжка.  - прыжки на месте;  - прыжки с продвижением вперед;  - прыжки из обруча в обруч;  - прыжки через ленты. |
| [Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_5). | | Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза. | - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;  - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);  - перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;  - катание мяча вдоль гимнастической скамейки;  - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;  - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;  - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола;  - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;  - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; ведение в ходьбе, в беге.  - поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево;  - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с;  - ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 20 сек.;  - прокатывание набивного мяча таким образом, чтобы с расстояния 1-2 м сбить кеглю;  - перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;  - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;  - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;  - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;  - удары мяча об пол и ловля его двумя руками;  - броски мяча в цель с близкого расстояния;  - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м;  - метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз;  - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1-2 м;  - передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вдвоём (по возможности). | - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;  - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);  - перекатывание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя;  - катание мяча вдоль гимнастической скамейки;  - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;  - бросок мяча в стену и ловля его;  - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;  - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки;  - поднимание набивного мяча вверх, вперед;  - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 10 сек. (или меньше, исходя из возможностей ребёнка;  - перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;  - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;  - удары мяча об пол и ловля его двумя руками;  - броски мяча в цель с близкого расстояния;  - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1 м.;  - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1 м.  - передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, гимнастической скамейки вчетвером. | - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;  - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);  - передают мяч в руки учителя по его просьбе;  - ловля мяча, брошенного учителем;  - бросание мяча через верёвку двумя руками;  - бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя. |
| **Гимнастика** | Общеразвивающие и корригирующие упражнения. | | *Дыхательные упражнения:* произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). | - удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки).  - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос);  - выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). | - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); | - выполняют вдох и выдох без различения акта дыхания, показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем. |
|  | *Общеразвивающие упражнения:*  Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.  Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».  Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.  *Осанка.*  Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки. | *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):  • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;  • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);  • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения:  • круговые движения кистью;  • сгибание фаланг пальцев;  • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;  • круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;  • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);  • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;  • поднимание головы в положении «лежа на животе»  • наклоны туловища вперед (в стороны, назад);  • наклоны туловища в сочетании с поворотами;  • стояние на коленях.  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки:  • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;  • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;  • отход от стены с сохранением правильной осанки.  На этапе закрепления способа выполнения упражнения:  - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. | *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):  • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;  • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);  • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения:  • круговые движения кистью;  • сгибание фаланг пальцев;  • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;  • круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;  • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);  • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;  • поднимание головы в положении «лежа на животе»  • наклоны туловища вперед (в стороны, назад);  • наклоны туловища в сочетании с поворотами;  • стояние на коленях.  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки:  • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;  • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. | *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - выполняют упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):  • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют упражнение с помощью учителя;  - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения (с помощью учителя):  • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;  • движения плечами вперед (вверх, вниз);  • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты;  • поднимание головы в положении «лежа на животе»  • наклоны туловища вперед (в стороны, назад);  • стояние на коленях.  *На этапе закрепления способа*  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - выполняют по показу учителя упражнения на формирование осанки (с помощью учителя):  • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;  • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют упражнение с помощью учителя;  - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем. |
|  | Способы передвижения | | *Ходьба.*  Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).  Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).  Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;  - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения;  - приседают, выполняют ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в колонне по одному в обход зала за учителем на посильную дистанцию ~ 5м);  - выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);  - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);  - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»);  - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);  - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);  - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках;  - выполнят ходьбу широким шагом, приставным шагом. | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;  - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя;  - выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);  - выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);  - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах). | - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;  - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - выполняют движения стопами: поднимание, опускание (с помощью учителя);  - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах). |
|  | [Ползание, подлезание, лазание, перелезание](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_1_4). | | Ползание на животе, на четвереньках.  Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.  Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату.  Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия. | - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);  - выполняют ползанье на животе (на мате способом «по-пластунски»);  - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;  - выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;  - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;  - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;  - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);  - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами в сторону;  - выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);  - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;  - выполняют лазание по канату (в два или три приёма);  - выполняют вис на канате, рейке на прямых руках (~5c). | - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);  - выполняют ползанье на животе (на мате способом «по-пластунски»);  - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 60 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;  - выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;  - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;  - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);  - выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть); | - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);  - выполняют ползанье на животе (на мате); - выполняют ползанье на четвереньках (на ладонях и коленях);  - выполняют ползанье на животе (на мате);  - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; |
| **Подвижные и спортивные игры** | Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.. | | *Баскетбол.* Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.  *Волейбол.* Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).  *Футбол.* Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.  *Бадминтон.* Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. | - Получают элементарные сведения о мячах;  - получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);  - получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;  - узнают и различают виды мячей;  - участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;  *Баскетбол.*  - выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);  - выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой, чередуя руки с обходом препятствий;  - ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).  - отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой.  - выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).  - выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.  *Волейбол.*  - выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.  - выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.  - отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.  *Футбол.*  - выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);  - принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.  - выполняют ведение катящегося мяча ногой.  *Бадминтон.*  - получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);  - выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;  - выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его;  - тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). | - Получают элементарные сведения о мячах;  - получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);  - получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;  - узнают и различают виды мячей;  - участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;  *Баскетбол.*  - выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);  - выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой;  - ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).  - отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой.  - выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой;  - выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.  *Волейбол.*  - выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.  - выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.  - отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.  *Футбол.*  - выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);  - принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.  - выполняют ведение катящегося мяча ногой.  *Бадминтон.*  - получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);  - выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;  - выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его;  - тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). | - Получают элементарные сведения о мячах;  - получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);  - получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;  - узнают и различают виды мячей;  *Баскетбол.*  - выполняют передачу баскетбольного мяча с отскоком от пола (без отскока от пола) с помощью учителя;  - ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола) с помощью учителя.  - отбивают баскетбольный мяча от пола одной рукой с помощью учителя.  *Волейбол.*  - перебрасывают мяч через сетку двумя руками с помощью учителя.  *Футбол.*  - выполняют ведение катящегося мяча ногой с помощью учителя.  *Бадминтон.*  - получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки); |
| Подвижные игры. | | Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом». | - слушают правила игры;  - называют названия известных игр;  - осознают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).  - участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил;  - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;  - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки»;  - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом».  - соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете. | - слушают правила игры;  - участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил;  - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;  - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью;  - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом» под постоянным контролем учителя и с его помощью.  - соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его помощью. | - принимают посильное участие в подвижных играх, спортивных эстафетах, выполняя упражнения с мячом, упражнения на лазание, ползанье, подлезание под постоянным контролем учителя и с его помощью. |
| **Лыжная подготовка** | Обращение с инвентарем  Ходьба на лыжах | | Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.  Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). | - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;  - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;  - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;  - стоят на параллельно стоящих лыжах;  - передвигаются на лыжах в медленном темпе 300 м;  - передвигаются на лыжах ступающим шагом: на месте, с продвижением вперёд, приставным;  - соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;  - выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж.  - передвигаются на лыжах скользящим шагом без палок (одно или несколько скльжений);  - смотрят показ с объяснением техник передвижения на лыжах;  - выполняют попеременный двухшажный ход, бесшажных ход;  - совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода;  - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону;  - поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;  - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона;  - смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;  - выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;  - выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). | - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;  - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;  - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;  - стоят на параллельно стоящих лыжах;  - соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;  - передвигаются на лыжах скользящим шагом;  - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону;  - поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;  - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона;  - смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;  - выполняют торможение «плугом». | - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;  - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;  - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - стоят на параллельно стоящих лыжах с помощью учителя. |
| **Велосипедная подготовка** | [Трехколесный велосипед](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_3_1). | | Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. | - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;  - получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий;  - управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей;  - вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног);  - тормозят ручным (ножным) тормозом;  - ездят на трехколёсном велосипеде по прямой и с поворотом.  - обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда;  - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. | - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;  - получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий;  - управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей;  - вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног);  - тормозят ручным (ножным) тормозом;  - ездят на трехколёсном велосипеде по прямой;  - обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда;  - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. | - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;  - получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - садятся на трехколёсный велосипед с помощью учителя;  - обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда доступным способом;  - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. |
| Двухколёсный велосипед. | | Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса). | - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - садятся на двухколёсный велосипед;  - самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (10-50 м);  - выполняют разворот на двухколёсном велосипеде;  - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста;  - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя;  - получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - осуществляют уход за велосипедом. | - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - садятся на двухколёсный велосипед;  - самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (~ 5 м);  - преодолевают небольшие подъемы и спуски;  - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста;  - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя;  - получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - осуществляют уход за велосипедом. | - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - садятся на двухколёсный велосипед (по возможности и с помощью и контролем учителя)  - везут велосипед с помощью учителя;  - осуществляют уход за велосипедом с помощью педагога. |
| **Плавание** | Подготовительные упражнения на суше | | Правила поведения в воде. Правила техники безопасности в бассейне.  Одежда для плавания.  Вспомогательные средства удержания на воде.  Имитация плавательных движений на суше (движения рук, движения ног, дыхание).  Выдох в ладошки с водой.  Игры с водой.  Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна. | - знают правила техники безопасности в бассейне и самостоятельно следуют им;  - выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя;  - осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;  - делают выдох в ладошки с водой;  - выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине;  - выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине;  - играют в игры с водой , соблюдая правила,  - имеют представление о дополнительных средствах удержания на воде , умеют ими пользоваться. | - знают правила техники безопасности в бассейне следуют им;  - выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя или с его сопряжённой помощью;  - осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;  - делают выдох в ладошки;  - выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине;  - выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине;  - играют в простые игры с водой;  - умеют надевать и снимать дополнительные средства удержания на воде (круг, жилет, нарукавники). | - слушают правила поведения на воде , соблюдают только под контролем взрослого;  - выполняют подготовительные плавательные движения на суше с помощью педагога;  - подносят ладони с водой к лицу для умывания;  - снимают и одевают вспомогательные средства удержания на воде только с помощью педагога;  - преодолевают боязнь воды (опускают ноги в воду, мочат руки, брызгаются водой). |
| **Туризм** | [Туристический инвентарь для похода](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_1). | | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, туристический коврик, палатка,). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. | - знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - получают элементарные сведения о компасе и картах, способах их использования;  - участвуют в беседах о туризме;  - складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход»);  - раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий;  - соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке;  - через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;  - подготавливают место для установления палатки;  - самостоятельно или с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки. | - знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - слушают беседы о туризме;  - складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход») с помощью учителя при необходимости;  - раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий») с помощью учителя при необходимости;  - соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке») с помощью учителя при необходимости;  - через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;  - подготавливают место для установления палатки») с помощью учителя при необходимости;  - с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки (выполняют только доступные виды деятельности). | - знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);  - слушают беседы о туризме;  - складывают вещи в рюкзак с помощью учителя;  - заходят в палатку и выходят из неё с помощью учителя;  - размещаются в спальном мешке с помощью учителя;  - испытывают положительные эмоции, взаимодействуя с туристическим инвентарём и находясь на уроке. |
| [Подготовка костра в походе](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_2). | | Подготовка кострового места. Собирание хвороста. Складывание костра. Тушение костра. | - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;  - получают элементарные сведения о типах костров;  - расчищают участок 1\*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и т.п. для кострового места;  - обкладывают выбранную площадку камнями;  - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров);  - с помощью учителя устанавливают над костром котелок и таганок (играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»);  - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний;  - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);  - знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);  - упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;  - получают элементарные сведения о способах поддержания огня в костре;  - просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;  - получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;  - участвуют в беседе на доступном уровне о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;  - тренируются в уборке кострового места и тушении костра; | - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;  - получают элементарные сведения о типах костров;  - расчищают участок 1\*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и т.п. для кострового места с помощью учителя;  - обкладывают выбранную площадку камнями;  - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров), играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»;  - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний;  - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);  - знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);  - упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;  - просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;  - получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;  - слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;  - тренируются в уборке кострового места и тушении костра; | - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;  - присутствуют при расчищенные участка 1\*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и тп для кострового места и оказывают посильную помощь: поднять ветку, перенести камень и тд;  - обкладывают выбранную площадку камнями с помощью учителя «рука в руке»;  - собирают хворост с помощью учителя;  - слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;  - тренируются в уборке кострового места с помощью учителя (по возможности); |
| [Правила поведения в походе](http://sipr.pskov.ru/lk/sipr/create#collapse_9_6_3). | | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.  Одежда для похода.  Способы привлечения внимания к себе взрослых. | - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;  - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;  - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;  - обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации;  - оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы. | - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;  - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;  - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;  - обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации доступным способом;  - оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы. | - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;  - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;  - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов (под контролем учителя);  - привлекают к себе внимание взрослого любым доступным способом (крик, плач) если оказались в опасной ситуации или испытывают дискомфорт (голодны, устали и т.д.). |

## Тематическое планирование

**Примерное распределение модулей тематического плана по годам обучения для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР (АООП вариант 2), I (доп) – IV класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль** | **Классы** | | | | | **Всего** |
| **I (доп)** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| Знания об Адаптивной физической культуре | В процессе занятий | | | | |  |
| Диагностика. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| Велосипедная подготовка. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| Туризм. | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 24 |
| Плавание. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 |
| Гимнастика | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 80 |
| Легкая атлетика | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 52 |
| Лыжная подготовка. | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 26 |
| Подвижные и спортивные игры. | 20 | 20 | 18 | 18 | 18 | 94 |
| Итого: | 66 | 66 | 68 | 68 | 68 | 336 |

**Распределение модулей тематического плана по четвертям обучения для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР (АООП вариант 2)**

**1 дополнительный класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| Знания об Адаптивной физической культуре | В процессе занятий | | | |
| **Диагностика** | 2 ч | - | - | 2 ч |
| **Велосипедная подготовка** | 4 ч | - | - | - |
| **Туризм** | - | - | - | 4 ч |
| **Плавание** | - | - | 4 ч | - |
| **Гимнастика** | - | 16 ч | - | - |
| **Лёгкая атлетика** | 5ч | - | - | 5ч |
| **Лыжная подготовка** | - | - | 4ч | - |
| **Подвижные и спортивные игры** | 5ч | - | 10ч | 5ч |
| **ИТОГО** | **16 ч** | **16 ч** | **18 ч** | **16 ч** |

**Тематическое планирование 1 дополнительный класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **5** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка» | 1 | Знакомство с залом. Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Ознакомление с правилами игры «Мышеловка». Игра «Мышеловка» с большим, малым мячом с учетом дистанции и без учета дистанции. |
| **2** | Ходьба по кругу за руку. | 1 | Игра-разминка. Ходьба в за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии) |
| **3** | Ходьба с мячом в руках. Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Ознакомление с правилами игры «Кормление птиц». Сюжетная игра-соревнование с предметами «Кормление птиц» |
| **4** | Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. |
| **5** | Передача мяча и эстафетной палочки из рук в руки по цепочке. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Ходьба с мячом в руках приставным шагом, спиной вперед. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Передача эстафетной палочки по цепочке. Ловля и передача мяча в парах. Ловля и передача мяча по цепочке. |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **6** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **7** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | | **4** |  |
| **8** | Велосипед двухколесный и трехколесный. Правила безопасного движения на велосипеде. | 1 | Дифференциация велосипедов на трех колесах и на двух колесах. Просмотр видео о правилах безопасного движения на велосипеде. |
| **9** | Перемещение велосипеда по прямой. | 1 | Построение. Повторение различий между двух и трех колесными велосипедами. Перемещение велосипеда по прямой, держась за руль. |
| **10** | Перемещение велосипеда, объезжая препятствия. | 1 | Построение. Повторение правил безопасного движения на велосипеде. Перемещение велосипеда по прямой, держась за руль. Перемещение велосипеда объезжая препятствия. |
| **11** | Перемещение велосипеда по неровной поверхности. | 1 | Построение. Повторение правил безопасного движения на велосипеде. Перемещение велосипеда по прямой, держась за руль. Перемещение велосипеда объезжая препятствия и по неровной поверхности (асфальт с ямами, грунт, песок) |
| **Легкая атлетика** | | **5** |  |
| **12** | Катание мяча по полу. Подвижная игра «Ленточки». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Ловля и передача мяча в парах. Катание мяча по полу. Ознакомление с правилами игры «Ленточки». Подвижная игра «Ленточки». |
| **13** | Перекатывание мяча в парах. Подвижная игра «Ты - мне, я – тебе». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу. Ознакомление с правилами игры «Ты - мне, я – тебе». Подвижная игра «Ты - мне, я – тебе». |
| **14** | Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель. Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| **15** | Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель с изменением расстояния до цели (малая и большая цель, ворота). Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| **16** | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Эстафеты с мячом на основе пройденного материала |
| **2 четверть** | | **16** |  |
| **Гимнастика** | | **16** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики» | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Ознакомление с правилами игры «Домики». Подвижная игра «Домики». |
| **2** | Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. |
| **3** | Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Построение в шеренгу по ориентирам. Команда «Становись!» |
| **4** | Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Построение в шеренгу по ориентирам по команде. |
| **5** | Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки». | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Стойка. Основная стойка. Построение в шеренгу по ориентирам по команде. Подвижная игра «Кошки-мышки». |
| **6** | Размыкание на вытянутые руки. Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Стойка. Основная стойка. Построение в шеренгу по ориентирам по команде. Подвижная игра «Ловишки» с лентами. |
| **7** | Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Ознакомление с правилами игры «Веселый огород» Подвижная игра «Веселый огород» |
| **8** | Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Подъем на гимнастическую скамью. |
| **9** | Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью. Ходьба по гимнастической скамье. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Подъем на гимнастическую скамью. Ходьба по гимнастической скамье. |
| **10** | Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов. |
| **11** | Ходьба по гимнастической скамье с переносом груза. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов. Ходьба по гимнастической скамье с переносом груза (мягко набивные мячики). |
| **12** | Ползание по гимнастической скамейке разными способами. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на шаг. Разминка. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягивая себя руками, на четвереньках. |
| **13** | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием предметов. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. |
| **14** | Ползание по наклонной плоскости произвольным способом. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на шаг. Разминка. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягивая себя руками, на четвереньках. Ползание по наклонной плоскости произвольным способом. |
| **15** | Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье с переносом предметов. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. Спуск и подъем с переносом мягких набивных мячиков из корзинки внизу в корзинку повешенную на гимнастическую стенку. |
| **16** | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия. Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье. Прохождение гимнастической полосы препятствий. |
| **3 четверть** | | **18** |  |
| **Лыжная подготовка** | | **4** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятиях на лыжах на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Требования к одежде. |
| **2** | Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд». Знакомство с лыжами. | 1 | Игра-разминка. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период. Ознакомление с правилами игры «Поезд». Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд» |
| **3** | Надевание лыжных ботинок и застегивание креплений. | 1 | Дифференциация лыжи, санки, коньки. Знакомство с передвижением на лыжах |
| **4** | Передвижение на лыжах без палок. | 1 | Ходьба по лыжне за руку с учителем. Передвижение по одному. |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **10** |  |
| **5** | Катание мяча в цель. Подвижная игра «Мячи и цель» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель. Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| **6** | Подвижная игра «Догони мяч» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Катание мяча по полу в цель. Ознакомление с правилами игры «Догони мяч». Подвижная игра «Догони мяч». |
| **7** | Перекатывание мяча в парах под дугой. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Катание мяча по полу в цель. Перекатывание мяча в парах через воротца. |
| **8** | Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Пас ногой друг другу, стоя в круге. |
| **9** | Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. |
| **10** | Остановка и удар по мячу ногой в парах. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Пас ногой друг другу, стоя в круге. Принятие паса мяча. |
| **11** | Отбивание мяча о пол двумя руками на месте. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Построение в одну шеренгу. Отбивание мяча о пол двумя руками (с помощью учителя, с частичной помощью учителя и самостоятельно). |
| **12** | Отбивание мяча о пол двумя руками с продвижением вперед.. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. Построение в одну шеренгу. Отбивание мяча о пол двумя руками на месте и с продвижением вперед (с помощью учителя, с частичной помощью учителя и самостоятельно). |
| **13** | Бросок мяча в даль. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация линии старта, броски на дальность. |
| **14** | Бросок мяча в цель. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация цели, броски на дальность и в цель. |
| **Плавание** | | **4** |  |
| **15** | Техника безопасного поведения в воде. | 1 | Просмотр презентации. Просмотр мультфильма. |
| **16** | Одежда и обувь пловца. | 1 | Просмотр презентации. Выбор нужных вещей на карточках. |
| **17** | Имитация плавания брасом. Движения рук. | 1 | Построение. ОРУ для мышц плечевого пояса. Показ учителем движений рук при плавании стилем брасс. Выполнение обучающимися имитационных движений гребка рук стилем брасс. |
| **18** | Имитация плавания брассом. Движения ног. | 1 | Построение. ОРУ для мышц ног. Показ учителем движений ног при плавании стилем брасс. Выполнение обучающимися имитационных движений гребка ног стилем брасс. |
| **4 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **5** |  |
| **1** | Бросок мяча в цель и на дальность. | 1 | Игра-разминка. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). ОРУ с мячом в руках. Бег и ходьба с мячом в руках. Построение в одну шеренгу. Визуализация цели, броски на дальность и в цель. |
| **2** | Катание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера. Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой. | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Катание мяча по полу в цель с изменением расстояния до цели (малая и большая цель, ворота). Ознакомление с правилами игры «Мячи и цель». Подвижная игра «Мячи и цель». |
| **3** | Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. метание гимнастического мяча на дальность без учета. Ознакомление с правилами игры «Рубежи». Подвижная игра «Рубежи». |
| **4** | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан» | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. Ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Метание гимнастического мяча в цель. Ознакомление с правилами игры «Кегельбан». Подвижная игра «Кегельбан». |
| **5** | Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера | 1 | Игра-разминка. Ходьба за руку по кругу. ходьба по залу по ориентирам (фишки, линии). Ходьба с мячом в руках. Бег с мячом в руках. Построение в круг. перекатывание мяча в парах. Метание гимнастического мяча в цель с изменением расстояния до цели (малая и большая цель, ворота). |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **6** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **7** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика** | | **5** |  |
| **8** | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Требования к одежде. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?» |
| **9** | ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени. | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом времени. Ходьба по линии без учета времени. |
| **10** | Прыжки на месте под счет. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки на месте под счет. |
| **11** | Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Прыг-скок» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки с продвижением вперед по ориентирам и из обруча в обруч. Подвижная игра «Прыг-скок» |
| **12** | Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Бег в медленном темпе. Прыжки в длину с места. Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Ознакомление с правилами игры «Перепрыгни через шнур». Подвижная игра «Перепрыгни через шнур». |
| **Туризм** | | **4** |  |
| **13** | Правила поведения на природе. Требования к одежде. Движение в группе. | 1 | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. Движение в организованной группе вместе с учителем. |
| **14** | Правила поведения на природе. Требования к одежде. Движение в группе по пересеченной местности. Прогулка в сквер. | 1 | Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных. Прогулка организованной группой по местности с разным рельефом. |
| **15** | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Надевание снятие рюкзака. | 1 | Узнавание предметов туристического инвентаря (просмотр презентации, различение предметов). Различение туристического рюкзака и школьного рюкзака. Приемы надевания и снимания рюкзака. |
| **16** | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Надевание снятие рюкзака. Складывание предметов в рюкзак. | 1 | Узнавание предметов туристического инвентаря (просмотр презентации, различение предметов). Различение туристического рюкзака и школьного рюкзака. Сбор предметов в нужный рюкзак. Надевание и снимание рюкзака. |

**Распределение модулей тематического плана по четвертям обучения для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР (АООП вариант 2)**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Знания об Адаптивной физической культуре** | В процессе занятий | | | |
| **Диагностика** | 2 ч | - | - | 2 ч |
| **Велосипедная подготовка** | 4 ч | - | - | - |
| **Туризм** | - | - | - | 4ч |
| **Плавание** | - | - | 4ч | - |
| **Гимнастика** | - | 16 ч | - | - |
| **Лёгкая атлетика** | 6ч | - | - | 6ч |
| **Лыжная подготовка** | - | - | 4 ч | - |
| **Подвижные и спортивные игры** | 4ч | - | 10ч | 4ч |
| **ИТОГО** | **16 ч** | **16 ч** | **18 ч** | **16 ч** |

**Тематическое планирование для 1 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **4** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках физической культуры. Подбор одежды и обуви для занятий физической культурой. | 1 | Просмотр презентации с правилами безопасного поведения на уроках физической культурой. Просмотр презентации и выбор одежды для занятий физической культурой (карточки, игры на липучках) |
| **2** | Ходьба в колонне по одному за учителем. | 1 | Построение. Выполнение комплекса ОРУ без предметов. Ходьба по залу в колонне за учителем. |
| **3** | Ходьба парами по ориентирам. | 1 | Построение. Выполнение комплекса ОРУ без предметов. Ходьба по залу в колонне за учителем. Перестроение в пары , ходьба парами. |
| **4** | Передача мяча и эстафетной палочки в колонне и шеренге. | 1 | Построение. Выполнение комплекса ОРУ без предметов. Перестроение в колонну и шеренгу. Передача мяча справа на лево в шеренге. Передача мяча над головой в колонне. |
|  |  |  |  |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | | **4** |  |
| **7** | Правила безопасного движения на велосипеде | 1 | Просмотр видеофильма. Просмотр презентации с правилами безопасного движения на велосипеде. |
| **8** | Езда на трехколесном велосипеде по прямой. | 1 | Дифференциация велосипедов на трех колесах и на двух колесах. Обучение и езда на трех колесном велосипеде. |
| **9** | Уход за велосипедом | 1 | Езда на трех колесном велосипеде. Протирание и мытье велосипеда тряпкой. |
| **10** | Езда на велосипеде по ориентирам | 1 | Езда на велосипеде по ориентирам : от конуса до конуса, по прямой линии, по изогнутой линии. |
| **Легкая атлетика** | | **6** |  |
| **11** | Бросок мяча на дальность. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками на дальность. |
| **12** | Бросок мяча в горизонтальную цель двумя руками. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками на дальность. Броски мяча двумя руками в горизонтальную цель. |
| **13** | Броски мешочков с песком в горизонтальную цель. Игра «Дартц мячами». | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками в горизонтальную цель. Выполнение бросков мешочков с песком в корзину. Игра «Дартц мячами»: дети находятся у стартовой линии , по команде учителя кидают мячи в мишень с разноцветными секторами. |
| **14** | Бросок мяча в вертикальную цель двумя руками. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками в вертикальную цель. |
| **15** | Бросок мешков с песком в вертикальную цель. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками в вертикальную цель. |
| **16** | Бросок мячей в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Построение . Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Построение у линии старта, выполнение бросков мяча двумя руками в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Дартц мячами» |
| **2 четверть** | | **16** |  |
| **Гимнастика** | | **16** |  |
| **1** | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Одежда и обувь гимнаста. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Просмотр презентации по технике безопасного поведения во время занятий гимнастикой. Просмотр карточек и презентации с одеждой и обувью гимнаста. |
| **2** | Ходьба по гимнастической скамейке по одному. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. (за руку с учителем, со страховкой, с физической помощью) |
| **3** | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. (за руку с учителем, со страховкой, с физической помощью). Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину ( не толкаться, не наступать на пятки впереди идущему, держать дистанцию) |
| **4** | Перенос кубиков с одной стороны гимнастической скамейки на другую. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. |
| **5** | Перенос груза с одной стороны гимнастической скамейки на другую. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. Ходьба по скамейке с переносом набивного мяча весом 1 кг с одной стороны скамейки на другу. |
| **6** | Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической скамейке по одному. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. |
| **7** | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий и переносом груза. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом соблюдая дисциплину. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. Ходьба по скамейке с переносом набивного мяча весом 1 кг с одной стороны скамейки на другу. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий и переносом груза. |
| **8** | Ползание по гимнастической скамейке , подтягивая себя руками. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя руками. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий и переносом груза. |
| **9** | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя руками. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий и переносом груза. |
| **10** | Ходьба по наклонной плоскости. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз. |
| **11** | Ходьба по наклонной плоскости с перешагиванием предметов. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с перешагиванием препятствий по гимнастической скамейке. Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз. Ходьба по наклонной плоскости с перешагиванием предметов. |
| **12** | Ходьба по наклонной плоскости с переносом груза. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба по скамейке с переносом кубиков из одной корзины в другую. Ходьба по скамейке с переносом набивного мяча весом 1 кг с одной стороны скамейки на другу. Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз. Ходьба по наклонной плоскости с перешагиванием предметов. Ходьба по наклонной плоскости с переносом груза. |
| **13** | Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости на четвереньках. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ползание по гимнастической скамейке разными способами. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости на четвереньках. |
| **14** | Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости подтягивая себя руками. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ползание по гимнастической скамейке разными способами. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости на четвереньках. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости подтягивая себя руками. |
| **15** | Подползание под натянутую веревку. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой.. Ползание по гимнастической скамейке разными способами. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости на четвереньках. Ползание вверх и вниз по наклонной плоскости подтягивая себя руками. Подползание под натянутую веревку. |
| **16** | Прохождение полосы препятствий из изученных элементов. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Прохождение полосы препятствий из изученных элементов: проход по гимнастической скамейке – подняться и спуститься по наклонной плоскости – взять кубик пройти по гимнастической скамейке положить кубик;  Проползти по гимнастической скамейке – проползти по наклонной поверхности вверх и вниз – подойти взять кубик пройти по гимнастической скамейке перешагивая предметы (3 -4 шт) , положить кубик в корзинку. |
| **3 четверть** | | **18** |  |
| **Лыжная подготовка** | | **4** |  |
| **1** | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда и обувь лыжника. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Просмотр презентации. Выбор одежды по карточкам. |
| **2** | Надевание лыжных ботинок. Застегивание креплений. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Надевание лыжных ботинок с помощью учителя. Застегивание креплений лыж с помощью учителя. |
| **3** | Ходьба на лыжах по одному за руку с учителем | 1 | Построение . Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу. ОРУ на свежем воздухе. Одевание лыж. Ходьба за руку с учителем по одному по лыжне. |
| **4** | Ходьба по лыжне. | 1 | Построение . Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу. ОРУ на свежем воздухе. Одевание лыж. Ходьба за руку с учителем по одному по лыжне. |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **10** |  |
| **5** | Катание мяча в круге. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в круг. Катание мяча друг другу в круге. |
| **6** | Катание мяча в парах друг другу. Катание мяча в парах под дугой. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в колону по 2. Катание мяча сидя друг напротив друга, сидя напротив друг друга катание мяча под дугой. |
| **7** | Игра «Догони мяч!» | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Подвижная игра : «Догони мяч!» : педагог встает впереди колонны толкает мяч вперед, ученик, который стоит первый в колонне бежит за мячом ловит его и приносит учителю, встает в конец колонны. |
| **8** | Отбивание мяча двумя руками о пол на месте. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками о пол на месте ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **9** | Отбивание мяча двумя руками о пол с продвижением вперед. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками о пол с продвижением вперед. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **10** | Отбивание мяча одной рукой на месте. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча одной рукой на месте. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **11** | Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **12** | Отбивание мяча о стену двумя руками снизу. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча о стену двумя руками снизу. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **13** | Отбивание мяча двумя руками сверху. | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками сверху. ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **14** | Подвижные игры: «Картошка», «Догони мяч!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Подвижные игры: «Картошка», «Догони мяч».  Игра «Картошка» : дети встают в круг и бросаю мяч друг другу. Кто мяч не поймал садится в круг.  Игра «Догони мяч!» : учитель катит мяч вперед перед ребенком, ребенок должен его догнать , остановить ,вернуть учителю. |
| **Плавание** | | **4** |  |
| **15** | Безопасное поведение на воде | 1 | Просмотр обучающего мультфильма «Безопасное поведение на воде». Просмотр презентации. |
| **16** | Одежда и обувь пловца | 1 | Просмотр презентации «Одежда и обувь пловца». Выбор правильной одежды на карточках. |
| **17** | Имитационные движение рук при плавании стилем Брасс | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Имитационные движения рук (стиль брасс) на суше. |
| **18** | Имитационные движения ног при плавании стилем Брасс | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Имитационные движения рук (стиль брасс) на суше. Имитационные движения ног (стиль брасс) на суше. |
| **4 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **4** |  |
| **1** | Бросок мяча вверх двумя руками. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Броски мяча вверх двумя руками ( с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу) |
| **2** | Бросок мяча вверх двумя руками, поймать после отскока о пол. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Броски мяча вверх двумя руками (с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу). Бросок мяча вверх двумя руками, поймать после отскока о пол (с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу). |
| **3** | Бросок мяча о стену с последующей ловлей. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Бросок мяча о стену с последующей ловлей (с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу). |
| **4** | Бросок мяча в парах друг другу. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Бросок мяча о стену с последующей ловлей (с физической помощью, методом «рука в руке», по инструкции, по образцу). Бросок мяча в парах друг другу. |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика** | | **6** |  |
| **7** | Прыжки на двух ногах на месте | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах вверх (с помощью учителя или самостоятельно). Прыжки вверх до ленточки, до колокольчика. |
| **8** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах вверх (с помощью учителя или самостоятельно). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки до линии. |
| **9** | Прыжки из обруча в обруч | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки до линии. Прыжки через ленту. Прыжки через гимнастическую палку. Прыжки из обруча в обруч. |
| **10** | Прыжки через гимнастические палки лежащие на расстоянии 20 см друг от друга | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки через ленту. Прыжки через гимнастическую палку. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки через гимнастические палки лежащие на расстоянии 20 см друг от друга |
| **11** | Напрыгивание на степ высотой 10 см. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах вверх. Напрыгивание на степ высотой 10 см. |
| **12** | Напрыгивание и спрыгивание со степа высотой 10-15 см | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Прыжки на двух ногах. Напрыгивание и спрыгивание со степа высотой 10 см, затем увеличить высоту до 15 см |
| **Туризм** | | **4** |  |
| **13** | Правила поведения на природе. Требования к одежде. Движение по пересеченной местности. Переход переправы. | 1 | Правила поведения на природе. Выбор одежды для похода. Движение в группе по пересеченной местности. Переход имитированной переправы. |
| **14** | Правила поведения на природе. Выбор одежды для похода. Движение в группе по пересеченной местности. Переход имитированной переправы. | 1 | Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря. Надевание снятие рюкзака. Складывание предметов в рюкзак. |
| **15** | Понятие палатка. Назначение. Вход , нахождение в палатке, выход из палатки. | 1 | Демонстрация палатки. Вход в палатку совместно с учителем и по одному. Нахождение в палатке группой из 2-3 человек. Выход из палатки. |
| **16** | Понятие спальный мешок. Назначение. Укладывание и адаптация к спальному мешку. | 1 | Демонстрация спального мешка. Упаковывание в спальный мешок с последующим недлительным пребыванием в нем. |

**Распределение модулей тематического плана по четвертям обучения для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР (АООП вариант 2)**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Знания об Адаптивной физической культуре** | В процессе занятий | | | |
| **Диагностика** | 2ч | - | - | 2 ч |
| **Велосипедная подготовка** | 4 ч | - | - | - |
| **Туризм** | - | - | - | 4 ч |
| **Плавание** | - | - | 4 ч | - |
| **Гимнастика** | - | 16 ч | - | - |
| **Лёгкая атлетика** | 6ч | - | - | 6ч |
| **Лыжная подготовка** | - | - | 6 ч | - |
| **Подвижные и спортивные игры** | 4ч | - | 10ч | 4ч |
| **ИТОГО** | **16 ч** | **16 ч** | **20 ч** | **16 ч** |

**Тематическое планирование для 2 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **4** |  |
| **1** | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Ведение мяча на месте и в движении. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. |
| **2** | Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги» | 1 | Инструктаж по технике безопасности.  Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры «Зигзаги». Подвижная игра-соревнование «Зигзаги» |
| **3** | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. . Ознакомление с правилами игры «Вышибалы». Подвижная игра «Вышибалы» |
| **4** | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ознакомление с правилами игры «Вышибалы». Подвижная игра «Вышибалы» |
|  |  |  |  |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входящие данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость) |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | | **4** |  |
| **7** | Правила безопасного передвижения на велосипеде. Одежда велосипедиста. Велосипедный спорт. | 1 | Просмотр презентаций по темам: «Правила безопасного передвижения на велосипеде», «Одежда велосипедиста», «Велосипедный спорт» |
| **8** | Удержание равновесия на двухколесном велосипеде. | 1 | Построение. Разминка. Удержание равновесия на беговеле. Удержание равновесия на велосипеде. |
| **9** | Удержание равновесия и торможение на двухколесном велосипеде | 1 | Построение. Разминка. Удержание равновесия на беговеле. Удержание равновесия на велосипеде. Торможение. |
| **10** | Езда по прямой на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. | 1 | Построение. Разминка. Удержание равновесия на беговеле. Удержание равновесия на велосипеде. Езда по прямой на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. |
| **Легкая атлетика** | | **6** |  |
| **11** | Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру» | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Требования к одежде. Подвижная игра «Сделай фигуру» |
| **12** | Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. | 1 | Построение в шеренгу. Инструктаж по технике безопасности.  Игра-разминка. Требования к одежде. Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. |
| **13** | Бег 25 м без учета времени. Эстафета «Сделай круг» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Требования к одежде. Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой. |
| **14** | Техника безопасности при метании. Метание мяча на дальность. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Техника безопасности при метании. Метание мяча на дальность. |
| **15** | Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Метание мячей малого диаметра в вертикальную и горизонтальную цель. |
| **16** | Метание набивного мяча. Игра «Дартц мячами!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Метание набивных мячей и мешочков с песком (вес 200 гр) в корзину. Игра «Дартц мячами!». |
| **2 четверть** | | **16** |  |
| **Гимнастика** | | **16** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с правилами игры «Догонялки». Подвижная игра «Догонялки» |
| **2** | Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж по технике безопасности. Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде. |
| **3** | Техника безопасности при занятиях на гимнастической стенке. Подъем и спуск по гимнастической стенке. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж по технике безопасности. Подъем и спуск по гимнастической стенке. |
| **4** | Подъем и спуск по гимнастической стенке приставным шагом. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем и спуск по гимнастической стенке приставным шагом по одному. Педагог оказывает физическую и страхующую помощь. |
| **5** | Подъем и спуск по гимнастической стенке переменным шагом | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем и спуск по гимнастической стенке приставным шагом по одному. Подъем и спуск по гимнастической стенке переменным шагом. Педагог оказывает физическую и страхующую помощь. |
| **6** | Подъем по гимнастической стенке до колокольчика. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем и спуск по гимнастической стенке разными способами. Подъем по гимнастической стенке за колокольчиком и лентами. |
| **7** | Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем и спуск по гимнастической стенке разными способами. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом. Педагог оказывает физическую и страхующую помощь. |
| **8** | Переход с наклонной плоскости на пролет гимнастической стенки | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом. Ходьба по наклонной плоскости. Переход с наклонной плоскости на пролет гимнастической стенки Педагог оказывает физическую и страхующую помощь. |
| **9** | Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Инструктаж по технике безопасности. Подъем и спуск по гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород» |
| **10** | Понятия: колонна, шеренга, круг. Перестроения. | 1 | Повторение понятий колонна, шеренга, круг. Перестроение в колону , шеренгу, круг за руку с учителем, по ориентиром, самостоятельно. |
| **11** | Ходьба в разном темпе под счет. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (медленно, быстро , с остановками) под счет. |
| **12** | Ходьба в разном темпе под хлопки, с хлопками. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Ходьба в разном темпе (медленно, быстро , с остановками) под хлопки педагога. Ходьба в разном темпе (медленно, быстро , с остановками) хлопками. |
| **13** | Ползание по прямой. Ползание с оползанием препятствий. | 1 | Построение . ОРУ без предмета. Ползание от стартовой линии до ориентира на четвереньках. Ползание от стартовой лини с оползанием препятствий. |
| **14** | Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках и подтягивая себя руками. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ползание по гимнастической скамейке, подтягивая себя руками. |
| **15** | Подползание под натянутый шнур и из обруча в обруч. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Подползание под натянутый шнур. Ползание из обруча в обруч. |
| **16** | Прохождение гимнастической полосы препятствий. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Прохождение полосы препятствий: подъем по наклонной плоскости на гимнастическую стенку – переход с одного пролета гимнастической стенки на другой – подняться на 2 ступеньки по гимнастической стенке вверх – взять ленту – спуститься вниз и положить ленту в корзинку. |
| **3 четверть** | | **20** |  |
| **Лыжная подготовка** | | **6** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. | 1 | Просмотр презентации о правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Просмотр презентации об одежде и обуви лыжника. |
| **2** | Лыжный инвентарь: лыжи, палки. Перенос лыжного оборудования. | 1 | Выбор лыжного инвентаря из 2-3 представленного. Упражнение в переносе лыжного инвентаря с помощью учителя в зале. |
| **3** | Крепление ботинок к лыжам. | 1 | Упражнение в одевании и креплении ботинок к лыжам в зале с помощью учителя. |
| **4** | Ходьба на лыжах по лыжне. Обметание лыж от снега. | 1 | Построение. Одевание лыж. Выход на улицу. Ходьба на лыжах по лыжне с помощью учителя или самостоятельно. Обметание щеткой лыж от снега. Заход в школу. |
| **5** | Ходьба с лыжами на плече. Передвижения на лыжах. | 1 | Построение. Одевание лыж. Выход на улицу. Ходьба с лыжами на плече. Передвижения на лыжах. Обметание лыж от снега. |
| **6** | Ходьба на лыжах по звуковому сигналу. | 1 | Построение. Одевание лыж. Выход на улицу. Ходьба на лыжах . Начало движения по звуковому сигналу. Окончание движения по звуковому сигналу. Обметание лыж от снега. Заход в школу. |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **10** |  |
| **7** | Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте. Ловля и передача мяча в движении. Ознакомление с правилами игры «Стой! Беги! Лови!». Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» |
| **8** | Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. дача мяча способом «снизу» в парах. Ознакомление с правилами игры «Море волнуется раз!». Подвижная игра «Море волнуется раз!» |
| **9** | Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ознакомление с правилами игры «Точки». Подвижная игра «Точки» |
| **10** | Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ознакомление с правилами игры «Зигзаги». Подвижная игра «Зигзаги» |
| **11** | Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте. Ознакомление с правилами игры «Ловишки». Подвижная игра «Ловишки» |
| **12** | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ознакомление с правилами игры «Вышибалы». Подвижная игра «Вышибалы» |
| **13** | Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Ознакомление с правилами игры «Стой! Беги! Лови!». Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» |
| **14** | Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча способом «снизу» в парах. Ознакомление с правилами игры «Море волнуется раз!». Подвижная игра «Море волнуется раз!» |
| **15** | Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ознакомление с правилами игры «Точки». Подвижная игра «Точки» |
| **16** | Эстафеты с мячом на основе пройденного материала. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты с мячом на основе пройденного материала. |
| **Плавание** | | **4** |  |
| **17** | Правила безопасного поведения в бассейне. | 1 | Просмотр презентации и видео о правилах поведения в бассейне. |
| **18** | Дополнительные плавательные средства. | 1 | Просмотр презентации о дополнительных плавательных средствах. Просмотр надувного жилета, надувного круга, нарукавников. |
| **19** | Использование дополнительных плавательных средств | 1 | Просмотр презентации о дополнительных плавательных средствах. Просмотр надувного жилета, надувного круга, нарукавников. Одевание дополнительных плавательных средств. |
| **20** | Надевание и снимание плавательного жилета. | 1 | Просмотр презентации о дополнительных плавательных средствах. Надевание и снимание плавательного жилета. |
| **4 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **4** |  |
| **1** | Перебрасывание мяча, сидя на полу, друг напротив друга. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перекатывание мяча, сидя друг напротив друга. Перебрасывание мяча, сидя на полу, друг другу. |
| **2** | Перебрасывание мяча через шнур | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча стоя друг напротив друга. Перебрасывание мяча через шнур |
| **3** | Перебрасывание мяча через сетку | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча стоя друг напротив друга. Перебрасывание мяча через сетку, стоя друг напротив друга, стоя в круге посередине круга сетка. |
| **4** | Подвижные игры: «Картошка», «Сбей кеглю!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча через сетку, стоя друг напротив друга, стоя в круге посередине круга сетка. Подвижные игры: «Картошка», «Сбей кеглю!» |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: контрольные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика** | | **6** |  |
| **7** | Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору» |
| **8** | Чередование бега с ходьбой. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Чередование бега с ходьбой |
| **9** | Перепрыгивание через линию, натянутый шнур. | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Перепрыгивание через линию, натянутый шнур. |
| **10** | Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Подвижная игра «Зайка» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Подвижная игра «Зайка» |
| **11** | Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант» |
| **12** | Спрыгивание с высоты 30 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур» | 1 | Построение в шеренгу. Игра-разминка. Спрыгивание с высоты 30 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур» |
| **Туризм** | | **4** |  |
| **13** | Правила поведения на природе. Движение по пересеченной местности с рюкзаком. | 1 | Правила поведения , если потерялся в лесу. Передвижения по пересеченной местности с рюкзаком. |
| **14** | Страховка при перемещениях с рюкзаком. | 1 | Туристический рюкзак. Плечевые ремни. Застежки. Самостоятельное надевание и снятие рюкзака. Движение с рюкзаком. Самостраховка при падении с рюкзаком. Хранение рюкзака на биваке. |
| **15** | Соблюдение последовательности действий при раскладывании и складывании спального мешка. | 1 | Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрывание чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. |
| **16** | Назначение палатки и правила поведения при нахождении в палатке. | 1 | Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Назначение палатки , правила поведения в палатке. |

**Распределение модулей тематического плана по четвертям обучения для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР (АООП вариант 2)**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Знания об Адаптивной физической культуре** | В процессе занятий | | | |
| **Диагностика** | 2 ч | - | - | 2 ч |
| **Велосипедная подготовка** | 4 ч | - | - | - |
| **Туризм** | - | - | - | 6 ч |
| **Плавание** | - | - | 4 ч | - |
| **Гимнастика** | - | 16 ч | - | - |
| **Лёгкая атлетика** | 6ч | - | - | 4ч |
| **Лыжная подготовка** | - | - | 6 ч | - |
| **Подвижные и спортивные игры** | 4ч | - | 10ч | 4 |
| **ИТОГО** | **16 ч** | **16 ч** | **20 ч** | **16 ч** |

**Тематическое планирование для 3 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **4** |  |
| **1** | Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем. | 1 | Построение. Выполнение строевых команд: «Равняйсь! Смирно! Направо! Налево! Шагом марш! На месте стой!» Ходьба по команде строем. Соблюдение строя, соблюдение дистанции. |
| **2** | Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Попади в цель!» | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по 2.  Ловля и передача мяча в парах способами «из-за головы», «от груди». Подвижная игра «Попади в цель!» |
| **3** | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы». | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по 2.  Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы» |
| **4** | Ловля и передача мяча с изменением дистанций и темпа. Подвижная игра «Ловишки» | 1 | Построение. Разминочная ходьба и бег. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по 2.  Ловля и передача мяча в движении. Ловля и передача мяча с изменением темпа движения и дистанции между обучающимися. Подвижная игра «Ловишки» |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | | **4** |  |
| **7** | Техника безопасности при перемещении на велосипеде. Игра «Пешеходы» | 1 | Просмотр видео и презентации с правилами безопасного перемещения на велосипеде. Игра «Пешеходы» |
| **8** | Удержание равновесия и торможение на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. | 1 | Построение. Разминочный бег и ходьба. Перемещение двух колесного велосипеда. Удержание равновесия на двухколесном велосипеде. Приемы торможения на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. |
| **9** | Езда на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами по прямой | 1 | Построение. Разминочный бег и ходьба. Удержание равновесия на двухколесном велосипеде. Приемы торможения на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. Езда по прямой на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. |
| **10** | Езда на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами до ориентира змейкой. | 1 | Построение. Разминочный бег и ходьба. Приемы торможения на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. Езда по прямой, езда до ориентира змейкой на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами. |
| **Легкая атлетика** | | **6** |  |
| **11** | Ходьба и бег с остановками по слуховому и зрительному сигналу. | 1 | Построение. ОРУ в движении. Ходьба и бег с остановками по звуку свистка, по продолжительности играния мелодии, по включению света ( фонарика). |
| **12** | Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. | 1 | Построение . ОРУ в движении. Ходьба по залу с заданием, по ориентирам. Ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см расположенных на расстоянии 20 см друг от друга. |
| **13** | Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см. | 1 | Построение . ОРУ в движении. Ходьба по залу с заданием, по ориентирам с последующим переходом на бег. Ходьба с перешагиванием предметов высотой 10-15 см расположенных на расстоянии 20 см друг от друга. Бег с перепрыгиванием через линии. Бег с перепрыгиванием через предметы. |
| **14** | Старт. Подвижная игра «Цыплята и коршун» | 1 | Построение . ОРУ без предметов. Изучение понятия «Старт!». Бег и ходьба по сигналу «На Старт , Внимание, Марш!» Игра «Цыплята и коршун» |
| **15** | Финиш. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. | 1 | Построение . ОРУ без предметов. Повторение понятия «Старт!». Изучение понятия «Финиш» Бег и ходьба по сигналу «На Старт , Внимание, Марш!» с последующей остановкой на финишной линии. Игра «Цыплята и коршун» |
| **16** | Эстафеты на основе легкой атлетики. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Перестроение в 2 колонны. Выполнение заданий эстафет. |
| **2 четверть** | | **16** |  |
| **Гимнастика** | | **16** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба и бег строем. | 1 | Просмотр презентации по технике безопасности во время занятий гимнастикой. ОРУ без предмета. Ходьба и бег в колонне. Перестроение в колонну по 2. Повторение команд «Становись! , Равняйсь!, Смирно! Направо! Налево! На месте Стой!» |
| **2** | ОРУ с гимнастической палкой: изучение комплекса упражнений. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Изучение упражнений с помощью методов показа и физической помощи. |
| **3** | ОРУ с гимнастической палкой: повторение и закрепление комплекса упражнений. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Повторение упражнений с помощью методов показа и физической помощи. |
| **4** | Принятие положения «равновесия на одной ноге». Выполнение упражнений: «Цапля», «Ласточка», «Аист». | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Принятие положения на «одной ноге», фиксация положения в течении 4-5 сек. Выполнение упражнений «Цапля» ( стояние на одной ноге , вторая прижата к опорной ноге в области колена), «Аист» (стояние на одной ноге, вторая согнута в колене и придерживается рукой сзади), «Ласточка» (стояние на одной ноге, вторая нога прямая отведена назад и поднята вверх). Удерживать положение до потери равновесия. |
| **5** | Удержание равновесия на одной ноге. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Удержание положений «Аист, Цапля, Ласточка» |
| **6** | Удержание равновесия на одной ноге с мешочком песка на голове | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Удержание положений «Аист, Цапля, Ласточка». Принятие положений на одной ноге с мешком песка на голове. |
| **7** | Равновесие с хватом за гимнастическую стенку. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Стояние на балансире, взявшись за ступеньку гимнастической стенки. |
| **8** | Удержание равновесия на гимнастической скамье. Подвижная игра «Веселый огород» | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Проход по гимнастической скамейке. Удержание равновесия , стоя на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Веселый огород» |
| **9** | Выполнение упражнений на гимнастической скамье. | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Выполнение комплекса упражнений , стоя на гимнастической скамейке. |
| **10** | Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка» | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Принятие положений «упор лежа» и «упор , стоя на коленях». Подвижная игра «Выбегай-ка» |
| **11** | Отжимания от пола в положении упор лежа (стоя на коленях). Подвижная игра «Колечко» | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Принятие положений «упор лежа» и «упор , стоя на коленях». Выполнение отжиманий в положениях «упор лежа» и «упор, стоя на коленях». Игра: «Колечко» |
| **12** | Отжимания от пола: работа над техникой выполнения | 1 | Построение. Разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Принятие положений «упор лежа» и «упор , стоя на коленях». Выполнение отжиманий в положениях «упор лежа» и «упор, стоя на коленях». Обращать внимание, что бы обучающиеся удерживали положения, сгибали и разгибали правильно руки. |
| **13** | Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер. | 1 | Построение. ОРУ в положении сидя на полу. Просмотр презентации с правилами безопасного пересечения барьеров. |
| **14** | Перешагивание через барьер боком и спиной с изменением высоты барьера. | 1 | Построение. ОРУ в положении, сидя на полу. Разминочный бег с переходом на ходьбу. Перешагивание через барьер различными способами с различной высотой барьера. |
| **15** | Прыжок через барьер с места. | 1 | Построение. ОРУ без предметов. Прыжки на месте и вперед. Подпрыгивания вверх до колокольчика, до ленточки. Прыжки через барьер с места. |
| **16** | Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Разминочная ходьба разными способами с переходом на легкий бег.  Преодоление гимнастической полосы препятствий. |
| **3 четверть** | | **20** |  |
| **Лыжная подготовка** | | **6** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | Просмотр презентации и видео с правилами поведения на уроках лыжной подготовкой. |
| **2** | Крепление ботинок к лыжам. Перенос лыж на плече. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Изучение способов крепления ботинок к лыжам. Способы переноса лыж на плече. |
| **3** | Ходьба на лыжах по одному. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Выход с лыжами на улицу Повторение способов переноса лыж на плече. Повторение способов крепления ботинок к лыжам. Ходьба на лыжах по одному с учителем. Отстегивание лыж от ботинок. Заход в школу , снимание ботинок. |
| **4** | Ходьба на лыжах друг за другом | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Выход с лыжами на улицу Повторение способов переноса лыж на плече. Повторение способов крепления ботинок к лыжам. Ходьба на лыжах по одному с учителем. Ходьба на лыжах друг за другом, соблюдая дистанцию и не наступая на лыжи впереди идущего. Отстегивание лыж от ботинок. Заход в школу , снимание ботинок. |
| **5** | Повороты на лыжах | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Выход с лыжами на улицу Перенос лыж на плече. Крепление ботинок к лыжам. Повороты на лыжах на месте вправо, влево. Ходьба на лыжах по лыжне друг за другом. Отстегивание лыж от ботинок. Заход в школу , снимание ботинок. |
| **6** | Ходьба на лыжах с поворотами. | 1 | Построение. Выход с лыжами на улицу Перенос лыж на плече. Крепление ботинок к лыжам. Повороты на лыжах на месте вправо, влево. Ходьба на лыжах по лыжне друг за другом. Ходьба на лыжах с поворотами. Отстегивание лыж от ботинок. Заход в школу , снимание ботинок. |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **10** |  |
| **7** | Ловля и передача мяча с изменением дистанций и темпа. Подвижная игра «Ловишки» | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Передача с ловлей мяча в парах с изменением расстояния между обучающимися и темпа бросков друг другу. |
| **8** | Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Передача с ловлей мяча в парах с изменением расстояния между обучающимися и темпа бросков друг другу. Передачи верхняя и нижняя и с отскоком о пол. |
| **9** | Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч» | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра. |
| **10** | Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери – не ошибись!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Отбивание мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте. Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра. |
| **11** | Ведение мяча на месте с передачей в парах. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Ведение мяча одной рукой на месте. Ведение мяча одной рукой в движении. Перестроение в пары. Ведение мяча на месте с броском друг другу. Подвижная игра. |
| **12** | Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по 2. Ведение мяча одной рукой на месте, с последующей передачей стоящему напротив. Ведение мяча одной рукой в движении с передачей в парах. Подвижная игра. |
| **13** | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по одному . Бросок мяча в баскетбольную корзину разными способами двумя руками. Подвижная игра. |
| **14** | Ведение мяча на месте с броском в кольцо. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по одному . Ведение мяча на месте с последующим броском в баскетбольную корзину разными способами двумя руками. Подвижная игра. |
| **15** | Ведение мяча в движении с броском в кольцо. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по одному . Ведение мяча на месте с последующим броском в баскетбольную корзину разными способами двумя руками. Ведение мяча в движении с последующим броском в баскетбольную корзину. |
| **16** | Передача мяча с броском в кольцо в парах. Подвижная игра «33» без счета. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в колонну по одному . Ведение мяча на месте и в движении с последующим броском в баскетбольную корзину разными способами одной рукой . Перестроение в колонну по 2. Бросок в кольцо после передачи. Подвижная игра. |
| **Плавание** | | **4** |  |
| **17** | Безопасное поведение на водоемах во время купания. | 1 | Просмотр видео и презентации на тему: «Безопасное поведение на водоемах во время купания» |
| **18** | Использование дополнительных опорных средств плавания. | 1 | Изучение дополнительных опорных средств плавания. Просмотр презентации о дополнительных плавательных средствах. Учить пользоваться дополнительными плавательными средствами (жилет, круг , нарукавники) |
| **19** | Имитационные движения гребков рук и ног при плавании стилем брасс | 1 | Построение. ОРУ для мышц туловища в положении лежа на полу. Выполнение движений рук и ног при плавании стилем брасс. |
| **20** | Имитационные движения гребков рук и ног при плавании стилем кроль. | 1 | Построение. ОРУ для мышц туловища в положении лежа на полу. Выполнение движений рук и ног при плавании стилем кроль. |
| **4 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **4** |  |
| **1** | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в колонну по одному. Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой по прямой до ориентира, ведение змейкой по визуальному коридору. Подвижная игра «Попади в цель» |
| **2** | Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в колонну по одному. Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой по прямой до ориентира, ведение змейкой по визуальному коридору. Перестроение в колонну по два. Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой, стоя друг напротив друга. |
| **3** | Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой в ворота. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в колонну по одному. Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой по прямой до ориентира, ведение змейкой по визуальному коридору. Ведение в ворота. |
| **4** | Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в колонну по одному. Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой по прямой до ориентира, ведение змейкой по визуальному коридору с изменением темпа движения. |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: контрольные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Легкая атлетика** | | **4** |  |
| **7** | Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. | 1 | Построение. ОРУ на месте . Легкий бег с переходом на ходьбу. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки вперед на одной ноге. Прыжки по ориентирам на одной ноге. Упражнения на расслабление. |
| **8** | Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов. Прыжок в длину с места. | 1 | Построение. ОРУ на месте . Легкий бег с переходом на ходьбу. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки вперед на одной ноге. Прыжки по ориентирам на одной ноге. Прыжки с поворотом на 45 градусов. Знакомство с техникой прыжка в длину с места. Упражнения на расслабление. |
| **9** | Прыжки с одной ноги на две. Игра: «Классики» | 1 | Построение. ОРУ на месте . Легкий бег с переходом на ходьбу. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки вперед на одной ноге. Прыжки с одной ноги на две и снова на одну по визуальной подсказке. Подвижная игра: «Классики» Упражнения на расслабление. |
| **10** | Выполнение координационных прыжков по координационной лесенке. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 | Построение. ОРУ на месте . Легкий бег с переходом на ходьбу. Прыжки по координационной лесенке: наступая на перекладину двумя ногами - ноги по бокам; перепрыгивание из одного звена в другое; напрыгивание только на поперечную перекладину, напрыгивание только на боковые звенья. Подвижная игра «Попрыгунчики» |
| **Туризм** | | **6** |  |
| **11** | Правила поведения в походе. Одежда и необходимые принадлежности для похода. | 1 | Соблюдение правил поведения в походе. |
| **12** | Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак. | 1 | Необходимые в походе предметы.  Одежда. Гигиенические принадлежности посуда. Вес рюкзака. Застежки рюкзака. Самостоятельное подтягивание ремней. |
| **13** | Установка палатки. | 1 | Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. |
| **14** | Разборка палатки. | 1 | Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. |
| **15** | Преодоление водной преграды. | 1 | Проход по доске между двумя бордюрами. Оказание помощи друг другу за руку. |
| **16** | Имитация ситуации «Потерялся в лесу» | 1 | Просмотр видео вместе с детьми, обсуждение видео. Имитация ситуации: ребенок потерялся в лесу (на нем должна быть яркая одежда, свисток, с собой должна быть вода). Учить обозначать себя при помощи свистка. |

**Распределение модулей тематического плана по четвертям обучения для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР (АООП вариант 2)**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **Знания об Адаптивной физической культуре** | В процессе занятий | | | |
| **Диагностика** | 2 ч | - | - | 2 ч |
| **Велосипедная подготовка** | 4 ч | - | - | - |
| **Туризм** | - | - | - | 6 ч |
| **Плавание** | - | - | 4 ч | - |
| **Гимнастика** | - | 16 ч | - | - |
| **Лёгкая атлетика** | 6ч | - | - | 4ч |
| **Лыжная подготовка** | - | - | 6 ч | - |
| **Подвижные и спортивные игры** | 4ч | - | 10 | 4 |
| **ИТОГО** | **16 ч** | **16 ч** | **20 ч** | **16 ч** |

**Тематическое планирование для 4 класса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Виды деятельности** |
| **1 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **4** |  |
| **1** | Техника безопасности при занятии подвижными играми. Строевые команды. Перестроения. Ходьба и бег строем. | 1 | Повторение правил поведения в спортивном зале и на открытой площадке. Строевые команды («Равняйсь, Смирно!, «Шагом Марш!») Перестроения в колонну, шеренгу, в колонну по два . Ходьба и бег строем в разном темпе. |
| **2** | Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Запомни порядок» | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Запомни порядок» |
| **3** | Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Нижняя и верхняя передача мяча. | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Нижняя и верхняя передача мяча в парах. |
| **4** | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Подвижная игра «Рубежи» | 1 | Построение . ОРУ с мячом. Разминочный бег с последующей ходьбой. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Подвижная игра «Рубежи» |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: входные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох,выдох). |
| **Велосипедная подготовка** | | **4** |  |
| **7** | Правила безопасного передвижения на велосипеде. | 1 | Просмотр презентации и видео о безопасном передвижении на велосипеде. |
| **8** | Езда на велосипеде по прямой. | 1 | Построение. Перемещение велосипеда по дорожке. Езда на велосипеде по прямой (двухколесном, трехколесном, самокат, что освоено обучающимися). |
| **9** | Езда на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами по прямой | 1 | Построение. Перемещение велосипеда по дорожке. Езда по одному на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами до ориентира. Развернуться , ехать обратно. |
| **10** | Езда на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами, объезжая препятствия. | 1 | Построение. Перемещение велосипеда по дорожке. Езда по одному на двухколесном велосипеде с дополнительными колесами до ориентира. Развернуться , ехать обратно. Езда до ориентира объезжая препятствия. |
| **Легкая атлетика** | | **6** |  |
| **11** | Ходьба с перепрыгиванием препятствий. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Ходьба с перепрыгиванием препятствий. |
| **12** | Прыжки в высоту с места. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Ходьба с перепрыгиванием препятствий. Перепрыгивание шнура на высоте 30 см. |
| **13** | Прыжки в высоту с небольшого разбега. Без перехода через шнур. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Ходьба с перепрыгиванием препятствий. Выполнение разбега, определение места толчка без последующего прыжка. |
| **14** | Прыжки в высоту с небольшого разбега с переходом через шнур. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Ходьба с перепрыгиванием препятствий. Выполнение разбега, определение места толчка с последующим прыжком с переходом через шнур. |
| **15** | Прыжки в высоту с небольшого разбега с переходом через шнур. | 1 | Построение. ОРУ без предмета. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Выполнение разбега, определение места толчка без последующего прыжка. Сокращение разбега до 3 шагов, определение места толчка , переход через шнур, приземление. |
| **16** | Игра-соревнование «Быстрее! Выше! Сильнее!» | 1 | Кто дальше бросит мяч, кто дальше прыгнет, кто дольше пробежит, кто быстрее пробежит от одной стены зала к другой. |
| **2 четверть** | | **16** |  |
| **Гимнастика** | | **16** |  |
| **1** | Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 | Построение. ОРУ с гимнастической палкой. Просмотр презентации о правилах безопасного поведения на уроках гимнастики. |
| **2** | Ходьба по бревну за руку с учителем. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну за руку с учителем. |
| **3** | Ходьба по бревну со страхующей помощью учителя. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну за руку с учителем. Ходьба по бревну со страхующей помощью учителя. |
| **4** | Ходьба по бревну перешагивая препятствия. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну за руку с учителем. Ходьба по бревну со страхующей помощью учителя. Ходьба по бревну перешагивая препятствия. |
| **5** | Ходьба по бревну с переносом предметов. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну за руку с учителем. Ходьба по бревну с переносом предметов.  Ходьба по бревну перешагивая препятствия. |
| **6** | Ходьба по бревну перешагивая препятствия и перенося предмет в руках. | 1 | Построение. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. ОРУ без предмета. Ходьба по бревну с переносом предметов. Ходьба по бревну перешагивая препятствия. Ходьба по бревну перешагивая препятствия и перенося предмет в руках. |
| **7** | Знакомство со скакалкой. Прыжки со скакалкой. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Пробные прыжки со скакалкой |
| **8** | Вращение скакалки с одновременными прыжками. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалки одной рукой сбоку с одновременными прыжками в такт вращениям скакалки |
| **9** | Переход через скакалку | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалки с одновременными прыжками в такт вращениям скакалки. Переход через скакалку, держа скакалку в двух руках. |
| **10** | Переброс скакалки через голову с последующим переходом через скакалку. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалки с одновременными прыжками в такт вращениям скакалки. Переход через скакалку, держа скакалку в двух руках. Переброс скакалки поверх головы, с последующим переступанием через скакалку. |
| **11** | Перепрыгивание скакалки. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Вращение скакалки с одновременными прыжками в такт вращениям скакалки. Переброс скакалки поверх головы, с последующим переступанием и прыжками через скакалку. |
| **12** | Прыжки через скакалку. | 1 | Построение . ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. |
| **13** | Прыжки через скакалку с остановкой по команде. | 1 | Построение . ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой на месте. Прыжки соскакалкой на месте с остановкой по звуковому сигналу. |
| **14** | Переход через длинную неподвижную скакалку. | 1 | Построение. ОРУ ос скакалкой. Прыжки через скакалку на месте. Натягивание длинной скакалки одиночные прыжки препрягивая длинную скакалку лежащую на полу. Одиночные прыжки, перепрыгивая длинную скакалку приподнятую над поверхностью пола. |
| **15** | Переход через длинную подвижную скакалку. | 1 | Построение. ОРУ ос скакалкой. Прыжки через скакалку на месте. Натягивание длинной скакалки одиночные прыжки препрягивая длинную скакалку лежащую на полу. Одиночные прыжки, перепрыгивая длинную скакалку приподнятую над поверхностью пола. Переход через медленно качающуюся скакалку. Прыжки над медленно вращающейся скакалкой. |
| **16** | Эстафетные задания на основе пройденного материала. | 1 | Построение. ОРУ со скакалкой. Игры-эстафеты на основе пройденного материала. |
| **3 четверть** | | **20** |  |
| **Лыжная подготовка** | | **6** |  |
| **1** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Дифференциация лыжного инвентаря. | 1 | Просмотр видео и презентации по теме безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Правила обращения с лыжами. |
| **2** | Ходьба на лыжах друг за другом. Обметание лыж. | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Обметание лыж. Отстегивание ботинок от лыж. Заход в школу. |
| **3** | Ходьба на лыжах с поворотами. | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Повороты на лыжах на месте. Ходьба на лыжах с поворотами. Отстегивание ботинок от лыж. Обметание лыж. Заход в школу. |
| **4** | Торможение на лыжах. | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Приемы торможения. Ходьба на лыжах с торможением. Отстегивание ботинок от лыж. Обметание лыж. Заход в школу. |
| **5** | Спуск с небольшой горки на лыжах | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Спуск с небольшой горки, торможение. Отстегивание ботинок от лыж. Обметание лыж. Заход в школу. |
| **6** | Спуск с горки на лыжах. Приемы торможения. | 1 | Построение. Одевание лыжных ботинок. Выход на улицу , перенос лыж на плече. Застегивание креплений лыж к ботинкам. Ходьба на лыжах друг за другом. Спуск с горки, отработка приемов торможения. Обметание лыж. Отстегивание ботинок от лыж. Заход в школу. |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **10** |  |
| **7** | Ведение мяча на месте и в движении с передачей в парах в тройках. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Легкий разминочный бег с переходом на ходьбу. Построение в шеренгу. Ведение мяча на месте. Построение в колонну по даи ( по три) ведение мяча в даижении. |
| **8** | Передача мяча назад и вбок на месте и в движении. Ведение мяча приставным шагом и спиной вперед. Подвижная игра «Ворона и воробей» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в две колонны. Передача мяча назад и вбок на месте и в движении. Ведение мяча приставным шагом и спиной вперед. Подвижная игра «Ворона и воробей» |
| **9** | Высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Передача мяча по цепочке. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки. Высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Передача мяча по цепочке. |
| **10** | Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки. Высокое подбрасывание мяча и ловля его после отскока от пола. Передача мяча по цепочке. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. |
| **11** | Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перестроение в шеренгу. Размыкание на вытянутые руки. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «У медведя во бору» |
| **12** | Ловля мяча после отскока от баскетбольного щита. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Легкий бег с преходом на ходьбу. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Ловля мяча после отскока от баскетбольного щита. |
| **13** | Передача мяча с броском в кольцо в парах на месте и с подхода. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Легкий бег с преходом на ходьбу. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. Бросок мяча в баскетбольное кольцо. |
| **14** | Ведение мяча с обхождением препятствий без учета и с учетом времени. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Легкий бег с преходом на ходьбу. Перестроение в колонну. Бросок баскетбольного мяча из-за головы с места на дальность. Ведение мяча с обхождением препятствий без учета и с учетом времени.Бросок мяча в баскетбольное кольцо. |
| **15** | Разделение на команды. Пробная игра в баскетбол. | 1 | Построение . ОРУ с баскетбольным мячом в движении. Разделение на команды , пробная игра в баскетбол. |
| **16** | Разделение на команды. Пробная игра в баскетбол. | 1 | Построение . ОРУ с баскетбольным мячом в движении. Разделение на команды , пробная игра в баскетбол. |
| **Плавание** | | **4** |  |
| **17** | Подготовка к занятиям в бассейне. | 1 | Сбор вещей в бассейн. Мытье тела, переодевание в купальник (плавки). Просмотр презентации. Установление последовательности на карточках. |
| **18** | Опускание рук и ног в воду. | 1 | Опускание ног и рук в ванночку с водой, с последующим вытиранием. |
| **19** | Имитационные движения гребков рук и ног при плавании стилем брасс. | 1 | Построение. ОРУ для мышц туловища в положении лежа на полу. Выполнение движений рук и ног при плавании стилем брасс. |
| **20** | Имитационные движения гребков рук и ног при плавании стилем кроль. | 1 | Построение. ОРУ для мышц туловища в положении лежа на полу. Выполнение движений рук и ног при плавании стилем кроль. |
| **4 четверть** | | **16** |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | **4** |  |
| **1** | Перебрасывание мяча через сетку , стоя друг напротив друга | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Разделение обучающихся класса на две подгруппы, разведение их по разные стороны сетки натянутой поперек зала. Построение друг напротив друга. Перебрасывание мяча через сетку. |
| **2** | Перебрасывание мяча через сетку, стоя в кругу | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Построение в круг, сетка разделяет круг на пополам. Перебрасывание одного мяча через сетку. |
| **3** | Бросок мяча через сетку с противоположной стороны площадки. | 1 | Построение. ОРУ с мячом. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Перебрасывание одного мяча через сетку. Построение в колонну в дальнем углу площадки, бросок из угла площадки через сетку. |
| **4** | Игра в Пионербол. | 1 | Тренировочная игра в пионербол с частичным соблюдением правил игры. |
| **Диагностика** | | **2** |  |
| **5** | Тестирование физической подготовленности | 1 | Выполнение тестовых заданий: контрольные данные показателей физической подготовленности (сила, скоростно-силовые качества, скорость, гибкость, выносливость , ловкость). Сопоставление с результатами входящего тестирования. |
| **6** | Контроль показателей физического развития | 1 | Измерение показателей физического развития: вес, рост, окружность грудной клетки (вдох, выдох). |
| **Легкая атлетика** | | **4** |  |
| **7** | Прыжок в длину с разбега. Разбег. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Изучение двигательного действия «прыжок в длину с разбега». Изучение техники разбега. |
| **8** | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Изучение и повторение техники разбега. Изучение техники отталкивания. |
| **9** | Прыжок в длину с разбега. Приземление. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Повторение техники разбега. Изучение и повторение техники отталкивания. Изучение техники приземления. |
| **10** | Прыжок в длину с разбега. Целостное действие. | 1 | Построение. ОРУ на месте. Повторение техники разбега, отталкивания, приземления. Выполнение действия «прыжок в длину с разбега в целостном виде». |
| **Туризм** | | **6** |  |
| **11** | Правила поведения на природе. Гигиенические навыки в походе. | 1 | Соблюдение правил поведения в походе. Сушка промокшей одежды. Умывание из бутылки с водой. |
| **12** | Подготовка места для костра. Сбор хвороста, палочек для костра. | 1 | Доведение информации о том, что с огнем обращяются только взрослые.  Подготовка кострового места. Складывание костра. |
| **13** | Правила нахождения возле костра. | 1 | Просмотр видео для детей с последующей отработкой действий (костер иммитация) |
| **14** | Подвижные игры на природе. | 1 | Подвижные игры с мячом: «Картошка», «Вышибалы». Игры: «Колечко», « В поисках клада», «Найди пару». |
| **15** | Имитация ситуации «Потерялся в лесу» | 1 | Просмотр видео вместе с детьми, обсуждение видео. Имитация ситуации: ребенок потерялся в лесу (на нем должна быть яркая одежда, свисток, с собой должна быть вода). Учить обозначать себя при помощи свистка. |
| **16** | Выход в сквер с туристическими элементами | 1 | Урок-поход. Сбор рюкзаков. Движение по маршруту. Устройство привала. Возвращение в школу. |

1. **Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Наименование** |
| 1 | Коврики массажные |
| 2 | Гимнастические палки |
| 3 | Степы |
| 4 | Блоковый тренажер |
| 5 | Роликовые тренажеры для ног |
| 6 | Тренажер для ходьбы «Горка» |
| 7 | Фитболы |
| 8 | Коврики гимнастические |
| 9 | Конус для развития равновесия |
| 10 | Тактильная дорожка |
| 11 | Тоннель прямой с мягкими стенками |
| 12 | Тоннель четырехкоридорный на металлических кольцах |
| 13 | Обручи |
| 14 | Скакалки |
| 15 | Мячи |
| 16 | Массажные мячики |
| 17 | Цель вертикальная (цветной круг с секторами) |
| 18 | Цель горизонтальная (корзина, коробка) |
| 19 | Мячи набивные разного веса |
| 20 | Лыжи, лыжные ботинки |
| 21 | Дополнительные средства для плавания ( жилет, круг, нарукавники) |
| 22 | Сетка для волейбола |
| 23 | Качель «Скамья» |
| 24 | Гимнастическая скамейка |
| 25 | Наклонная плоскость |
| 26 | Тренажер «Бочка» |
| 27 | Стенка гимнастическая |
| 28 | Шнур для натягивания |
| 29 | Велосипед трехколесный |
| 30 | Велосипед двухколесный с дополнительными колесами |
| 31 | Самокат |
| 32 | Туристический рюкзак |
| 33 | Ковровое покрытие |
| 34 | Маты страховочные |
| 35 | Туристический коврик |
| 36 | Туристическая палатка |
| 37 | Координационная лесенка |