

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
Управление образования Артемовского городского округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Артемовского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 56  
с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ СОШ № 56)  
ИНН 6602003095 КПП 667701001  
ул.Свободы, 82, г.Артемовский Свердловской области, 623782  
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: [myschool56@mail.ru](mailto:myschool56@mail.ru)

Приложение

к адаптированной основной  
образовательной программе  
начального общего образования  
(вариант 2)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
для обучающихся 1 – 4 классов

### **Пояснительная записка**

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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

## Цель и задачи рабочей программы по адаптивной физкультуре

**Цель** рабочей программы по адаптивной физкультуре: 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 адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- 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, 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 мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

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

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура», с I по IV класс составляет 272 часа за 4 учебных года:

I класс – 66 часов;

II класс – 68 часов;

III класс – 68 часов;

IV класс – 68 часов.

### **Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР**

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 координированность 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, нескритичность. 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-двигательной 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 иницируют. 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 рекомендуется проводить индивидуально.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. 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 курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре 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 результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «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 с 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
<b>I - IV класс</b>					
<b>Физическая подготовка</b>	Построения и перестроения.	<p>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.</p>	<p>- принимают исходное положение для построения; перестроения;</p> <p>- выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют строевые команды («становись», «равнясь», «вольно», «на право» и т.п.);</p> <p>- выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые);</p> <p>- выполняют простые</p>	<p>- принимают исходное положение для построения, перестроения;</p> <p>- выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые);</p> <p>- выполняют бег</p>	<p>- принимают исходное положение для построения, перестроения (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя).</p> <p>- выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя.</p>

Общеразвивающие и корректирующие упражнения.	<p><i>Дыхательные упражнения:</i></p> <p>произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p>	<p>команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое;</li> <li>- выполняют бег парами, взявшись за руки;</li> <li>- по сигналу учителя переключатся с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу.</li> <li>- удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки).</li> <li>- выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос);</li> <li>- выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</li> </ul>	<p>парами, взявшись за руки;</p> <p>- выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое.</p>	<p>- показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем.</p>
	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;</li> <li>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют по показу</li> </ul>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют по показу учителя</li> </ul>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):</li> </ul>

<p>руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</p>	<p>учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;</li> <li>• противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);</li> <li>• сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</p>	<p>упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев;</li> <li>• противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно);</li> <li>• сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение с помощью учителя;</p> <p>- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</p>
<p>Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя»,</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <p>- зрительно воспринимают и</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением</i></p>	

<p>«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».</p> <p>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.</p>	<p>оценивают образец выполнения упражнения;</p> <p>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</p> <p>- выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения кистью;</li> <li>• сгибание фаланг пальцев;</li> <li>• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</li> <li>• круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;</li> <li>• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);</li> <li>• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;</li> <li>• поднимание головы в положении «лежа на животе»</li> <li>• наклоны туловища вперед</li> </ul>	<p>образец обучающиеся:</p> <p>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</p> <p>- выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения кистью;</li> <li>• сгибание фаланг пальцев;</li> <li>• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</li> <li>• круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;</li> <li>• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);</li> <li>• движения головой: наклоны вперед</li> </ul>	<p>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</p> <p>- выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</li> <li>• движения плечами вперед (вверх, вниз);</li> <li>• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты;</li> <li>• поднимание головы в положении «лежа на животе»</li> <li>• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);</li> </ul>
---	---	---	--

<p><i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднятие вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднятие ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p>	<p>(в стороны, назад);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны туловища в сочетании с поворотами;</li> <li>• стояние на коленях.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</li> </ul> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;</li> <li>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки:</li> <li>• стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке;</li> <li>• движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;</li> </ul>	<p>(назад, в стороны), повороты, круговые движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поднятие головы в положении «лежа на животе»</li> <li>• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);</li> <li>• наклоны туловища в сочетании с поворотами;</li> <li>• стояние на коленях.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</li> </ul> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стояние на коленях.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с помощью учителя;</li> <li>- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</li> </ul> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения на</li> </ul>
---	--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>• отход от стены с сохранением правильной осанки.</li> </ul> <p>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</li> </ul>	<p>формирование правильной осанки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойка у вертикальной плоскости правильной осанке;</li> <li>• движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости;</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</li> </ul>	<p>формирование осанки (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойка у вертикальной плоскости правильной осанке;</li> <li>• движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с помощью учителя;</li> <li>- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</li> </ul>
--	---	---

<p><i>Ходьба.</i></p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой.</p> <p>Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во</li> </ul>
--	---	---	---

Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).	контролем учителя); - выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения; - 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 поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения); - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах); - выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу; - выполняют ходьбу по	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	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); - 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).
--	---	--	--

<p>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.</p>	<p>гимнастической скамейке;          - выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;          - выполняют ходьбу по движущейся поверхности;          - 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;          - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом.          - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.          - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за</p>	<p>выполняется на матах);          - выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу;          - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;          - выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;          - 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;          - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом.</p>	<p>- выполняют 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 в рассыпную, ходьбу парами (с помощью учителя).          - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя).</p>
--	--	--	--

учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;	- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром)
- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;	и со сменой темпа, направления движения.
- выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя;	- выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;
- выполняют ходьбу в рассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой.	
- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);	- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;
- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра;	- выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя;
- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);	- выполняют ходьбу в рассыпную, ходьбу парами.
- участвуют в соревновательной деятельности.	- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);
	- участвуют в соревновательной деятельности.

<p><i>Бег.</i> 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).</p>	<p>- 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 захлестыванием 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).</p>	<p>- 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).</p>	<p>- выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя).</p>
---	---	--	---

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 после неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, 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	- Выполняют прыжки после инструкции и после неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, 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	- Выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности)
---	---	--	--

		месте, с продвижением предмета (мяча); вперёд, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. - выполняют прыжки на корточках с продвижением вперёд.	- спрыгивают со скамейки высотой 10 см.
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	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 ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание 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.;	- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание 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
		- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате); - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате); - 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 (~5с).

Броски, ловля, метание, передача	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).	Броски	- Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов	- Выполняют правильный захват различных по	- Выполняют правильный захват различных по
----------------------------------	---	--------	---	--	--

предметов и перенос груза.	и 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.	<p>одной и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);</li> <li>- перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;</li> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;</li> <li>- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола;</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;</li> <li>- ведение баскетбольного</li> </ul>	<p>величине и форме предметов одной и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);</li> <li>- перекатывание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя;</li> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- бросок мяча в стену и ловля его;</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля</li> </ul>	<p>величине и форме предметов одной и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);</li> <li>- передают мяч в руки учителя по его просьбе;</li> <li>- ловля мяча, брошенного учителем;</li> <li>- бросание мяча через верёвку двумя руками;</li> <li>- бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя.</li> </ul>
----------------------------	--	---	--	---

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| мяча на правой, левой рукой, | двумя руками;          |
| поочередно меняя руки;       | - ведение              |
| ведение в ходьбе, в беге.    | баскетбольного мяча    |
| - поднимание набивного мяча  | на правой, левой       |
| вверх, вперед, вправо,       | рукой, поочередно      |
| влево;                       | меняя руки;            |
| - ходьба с набивным мячом в  | - поднимание           |
| руках, удерживая его на      | набивного мяча вверх,  |
| уровне груди 20 с;           | вперед;                |
| - ходьба с мячом в руках,    | - ходьба с набивным    |
| удерживая его за головой 20  | мячом в руках,         |
| сек.;                        | удерживая его на       |
| - прокатывание набивного     | уровне груди 10 сек.   |
| мяча таким образом, чтобы с  | (или меньше, исходя    |
| расстояния 1-2 м сбить       | из возможностей        |
| кегли;                       | ребёнка;               |
| - перекладывание,            | - перекладывание,      |
| перебрасывание мяча из       | перебрасывание мяча    |
| одной руки в другую;         | из одной руки в        |
| - подбрасывание мяча двумя   | другую;                |
| руками перед собой, ловля    | - подбрасывание мяча   |
| двумя;                       | двумя руками перед     |
| - подбрасывание мяча перед   | собой, ловля двумя;    |
| собой правой (левой) и ловля | - удары мяча об пол и  |
| двумя;                       | ловля его двумя        |
| - подбрасывание мяча         | руками;                |
| правой, ловля левой и        | - броски мяча в цель с |

- 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).
- 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.

**Коррекционные подвижные 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. Поддача 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

- 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

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

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

<p>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.</p>	<p>баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой, чередуя руки с обходом препятствий;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).</p> <p>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).</p>	<p>от пола);</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).</p> <p>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.</p>	<p>(с отскоком от пола) с помощью учителя.</p> <p>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой с помощью учителя.</p>
<p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p>- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.</p>	<p>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой;</p> <p>- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.</p>	
	<p>- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.</p> <p>- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.</p>	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.</p>	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>- перебрасывают мяч через сетку двумя руками с помощью учителя.</p>

*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).

- 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);

*Футбол.*

- выполняют ведение катящегося мяча ногой с помощью учителя.

*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).	
Подвижные игры.	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	- слушают правила игры;	- слушают правила игры;	- принимают
	Соблюдение правил игры «Болото».	- называют названия известных игр;	- 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;	посильное участие в подвижных играх, спортивных эстафетах, выполняя упражнения с мячом, упражнения на лазание, ползание, подлезание под постоянным контролем учителя и с его помощью.
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.	- осознают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).		
	Соблюдение правил игры «Пятнашки».	- участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или		
	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».			
	Соблюдение			

<p>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».</p>	<p>дорожками и т.д.) с соблюдением правил;</p> <p>- участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;</p> <p>- соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки»;</p> <p>- соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом».</p> <p>- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете.</p>	<p>построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;</p> <p>- соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью;</p> <p>- соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом» под постоянным контролем учителя и с его помощью.</p> <p>- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его помощью.</p>
---	--	--

**Лыжная  
подготовка**

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	- 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	- 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-	- 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.
--	---	---	--

<p>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).</p>	<p>материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;</li> <li>- стоят на параллельно стоящих лыжах;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 300 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах ступающим шагом: на месте, с продвижением вперед, приставным;</li> <li>- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;</li> <li>- выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж.</li> <li>- передвигаются на лыжах скользящим шагом без палок (одно или несколько скольжений);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник</li> </ul>	<p>демонстрационные материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;</li> <li>- стоят на параллельно стоящих лыжах;</li> <li>- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;</li> </ul>
---	---	---

- 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
- 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 техник выполнения спуска со склона;
- смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;
- выполняют торможение «плугом».

при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

**Велосипедная подготовка**

Трёхколесный велосипед.

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

- 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;

- слушают инструктаж о правилах поведения 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.

			велосипеда;		- ездят на	
			- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.		трехколёсном велосипеде по прямой;	
					- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда;	
					- 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:	на	- 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; - передвигаются на двухколёсном велосипеде с объездом препятствий; - преодолевают небольшие	- 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	- 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)	

<p>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).</p>	<p>подъемы и спуски; - участвуют в езде группой; - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя; - улавливают сигнал учителя перед выездом на трассу и останавливаются по нему; - передвигаются по правой стороне дороги (за учителем); - получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - осуществляют уход за велосипедом.</p>	<p>небольшие подъемы и спуски; - участвуют в езде группой; - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя; - улавливают сигнал учителя перед выездом на трассу и останавливаются по нему; - передвигаются по правой стороне дороги (за учителем); - получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - осуществляют уход за велосипедом.</p>
--	---	---

## Плавание

<p>Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по</p>	<p>- знают правила техники безопасности в бассейне и самостоятельно следуют им;</p>	<p>- знают правила техники безопасности в бассейне следуют учителя и с его</p>	<p>- находятся в воде под присмотром учителя и с его</p>
---	---	--	--

шею, с головой.	-	выполняют	им;	совместной
Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	подготовительные упражнения на суше по показу учителя;	-	выполняют	помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку);
Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине.	- осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;	-	осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;	- погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя;
Чередование поворота головы с дыханием.	- ходят и бегают в воде;	-	погружаются в воду по шее, с головой;	- с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное;
Сочетание движений ног с дыханием. Плавание.	- погружаются в воду по шее, с головой;	-	делают выдох под водой;	- плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств;
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.	- открывает глаза под водой;	-	удерживаются на воде;	
	- скользят по поверхности воды на спине, на животе;	-	выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине;	
	- выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине;	-	выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине;	
	- контролируют вдох-выдох, находясь на воде и чередуют поворот головы с дыханием;	-	выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине;	
	- плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя.			

## Туризм

Туристический инвентарь для похода.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). 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: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении	- 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 при нахождении в спальном мешке; - через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;	- 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	- 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.
-------------------------------------	--	---	--	---

- плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя.

<p>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</p>	<p>- 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;  - выполняют разбор  установленной палатки,  соблюдая  последовательность  действий: 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.</p>	<p>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);  - выполняют разбор  установленной  палатки, соблюдая  последовательность  действий: вынимание</p>
--	--	--

	<p>стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание кольшкков (с растяжки, из днища), складывание кольшкков 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.</p>		<p>кольшкков (с растяжки, из днища), складывание кольшкков 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 (выполняют только доступные виды деятельности).</p>	
<p>Подготовка и разведение костра в походе.</p>	<p>и Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.</p>	<p>- 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</p>	<p>- 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</p>	<p>- 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 помощь:</p>

заготовленный педагогом учителя;	поднять ветку,
поленьев (дров);	- обкладывают перенести камень и
- с помощью учителя выбранную площадку тд;	- обкладывают
устанавливают над костром камнями;	выбранную
котелок и таганок (играют в - подготавливают площадку камнями с	костровое место из помощью учителя
игру «Кто быстрее подготовит костёр»);	заранее «рука в руке»;
- собирают хворост, заготовленный педагогом поленьев - собирают хворост с	(дров), играют в игру помощью учителя;
сортируют его на мелкий и «Кто быстрее - слушают рассказ о	подготовит костёр»;
средний;	- собирают хворост, степени важности
- актуализируют знания о свойствах различных видов тушения костра и	древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше уборки за собой
древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают материал);	кострового места;
- 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);	- тренируются в уборке кострового места с помощью учителя (по возможности);
- знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных	

«Колодец», «Шалаш», деревьев (слушают рассказ, «Таёжный костёр»); просматривают элементарные демонстрационный сведения о способах поддержания огня в костре; материал);

- 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;

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;

<p>Правила поведения в походе.</p>	<p>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.</p>	<p>- 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.</p>	<p>- 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.</p>	<p>- 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.).</p>
------------------------------------	--	--	---	--

**Тематическое планирование**  
**Тематический план для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной**  
**отсталостью, ТМНР**  
**(АООП вариант 2) I - IV класс**

Раздел	Классы				Всего
	I	II	III	IV	
Диагностика.	4	4	4	4	16
Велосипедная подготовка.	6	8	10	10	34
Туризм.	2	4	6	6	18
Плавание.	10	12	10	10	42
Физическая подготовка.	28	26	26	26	106
Лыжная подготовка.	4	4	4	6	18
Коррекционные подвижные игры.	12	8	8	6	34
Итого:	66	68	68	68	272

**Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы**

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

**Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР**

**(средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР)**

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке»,

		придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

### **Материально – техническое обеспечение реализации программы**

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

«Адаптивная физкультура» (вариант 2) включает:

*I. Спортивный инвентарь:*

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;

5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорные тропинки;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Волейбольная сетка;
15. Металлические дуги;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;
20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;
22. Мячи пляжные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

*II. Учебно–практическое оборудование:*

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
  - беговая дорожка;
6. Трёхколёсные и двухколесные велосипеды;
7. Гимнастические маты;

### *III. Оборудование для плавания:*

1. Планки и доски из пенопласта;
2. Мячики;
3. Игрушки для катания;
4. Игрушки для ныряния;
5. Надувные круги;
6. Нарукавники;
7. Термометр комнатный;

### *IV. Оборудование для туризма:*

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Палатки

4. Туристические коврики

5. Верёвки

6. Карабины

*V. Технические средства обучения:*

1. Обучающие видео по темам.

2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки;

3. Презентации (для изучения программного материала).

## Поурочное планирование

### 1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>Физическая подготовка</b>			
<b>1-2</b>	ТБ. Построения и перестроения.	2	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.
<b>3-5</b>	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
<b>6-8</b>	Дыхательные упражнения	3	Общеразвивающие упражнения:
<b>9-11</b>	Общеразвивающие упражнения	3	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
<b>12-14</b>	Осанка	3	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.
<b>15-17</b>	Ходьба	3	
<b>18</b>	Бег	1	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.

			<p>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.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. 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»).</p> <p>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).</p> <p>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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Бег.</p> <p>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).</p> <p>Бег на выносливость (3 минуты).</p>
19-20	Прыжки	2	<p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>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.</p> <p>Прыжки в высоту, глубину.</p>

<b>21-25</b>	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	<b>5</b>	<p>Ползание на животе, на четвереньках.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату.</p> <p>Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p>
<b>26-28</b>	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	<b>3</b>	<p>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.</p>
<b>Коррекционные подвижные игры</b>			
<b>29-32</b>	ТБ. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	<b>4</b>	<p><i>Баскетбол.</i> 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).</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> 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.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>
<b>33</b>	Баскетбол	<b>1</b>	
<b>34</b>	Волейбол	<b>1</b>	
<b>35</b>	Футбол	<b>1</b>	
<b>36</b>	Бадминтон	<b>1</b>	

<b>37-40</b>	Подвижные игры	4	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».
<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>41</b>	ТБ о поведении на занятиях лыжной подготовки	<b>1</b>	<p>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).</p>
<b>42</b>	Повороты стоя на лыжах	<b>1</b>	
<b>43</b>	Попеременный двухшажный ход	<b>1</b>	
<b>44</b>	Подъемы и торможения на лыжах	<b>1</b>	
<b>Велосипедная подготовка</b>			

<b>45-47</b>	ТБ. Трехколесный велосипед.	<b>3</b>	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.
<b>48-50</b>	Двухколесный велосипед.	<b>3</b>	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).
<b>Плавание</b>			
<b>51</b>	ТБ. Вход в воду. Ходьба в воде	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находятся в воде под присмотром учителя и с его совместной помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку);</li> <li>- погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя;</li> <li>- с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное;</li> <li>- плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств;</li> </ul>
<b>52</b>	Бег в воде	1	
<b>53</b>	Погружение в воду	1	
<b>54</b>	Погружение в воду. Выполнение выдоха под водой	1	
<b>55</b>	Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	1	
<b>56</b>	Выполнение движений ногами,	1	

	лежа на животе, на спине.		
<b>57</b>	Сочетание движений ног с дыханием.	1	
<b>58-60</b>	Плавание	3	
<b>Туризм</b>			
<b>61</b>	Туристический инвентарь для похода.	1	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). 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: раскрытие 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. 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.</p>
<b>62</b>	Подготовка и разведение костра в	1	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра.

	походе.		Поддержание огня в костре. Тушение костра.
<b>63-66</b>	Резервные уроки	4	
Итого:		66	

## 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>Физическая подготовка</b>			
<b>1-2</b>	ТБ. Построения и перестроения.	2	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.
<b>3-5</b>	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
<b>6-8</b>	Дыхательные упражнения	3	Общеразвивающие упражнения:
<b>9-11</b>	Общеразвивающие упражнения	3	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
<b>12-14</b>	Осанка	3	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.
<b>15-17</b>	Ходьба	3	
<b>18</b>	Бег	1	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».

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Ходьба. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. 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»).</p> <p>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).</p> <p>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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>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).</p>
--	--	--

			Бег на выносливость (3 минуты).
19-20	Прыжки	2	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.
21-24	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	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.
25-26	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	2	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.
<b>Коррекционные подвижные игры</b>			
27-28	ТБ. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	2	<i>Баскетбол.</i> 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). <i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). <i>Футбол.</i> Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега
29	Баскетбол	1	
30	Волейбол	1	
31	Футбол	1	
32	Бадминтон	1	

			<p>(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.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>
<b>33-34</b>	Подвижные игры	2	<p>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».</p>
<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>35</b>	ТБ о поведении на занятиях лыжной подготовки	<b>1</b>	<p>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</p>
<b>36</b>	Повороты стоя на лыжах	<b>1</b>	
<b>37</b>	Попеременный двушажный ход	<b>1</b>	
<b>38</b>	Подъемы и торможения на лыжах	<b>1</b>	

			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).
<b>Велосипедная подготовка</b>			
<b>39-42</b>	ТБ. Трехколесный велосипед.	<b>4</b>	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.
<b>43-46</b>	Двухколесный велосипед.	<b>4</b>	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. Обезд 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).
<b>Плавание</b>			
<b>47-48</b>	ТБ. Вход в воду. Ходьба в воде	<b>2</b>	- находятся в воде под присмотром учителя и с его совместной помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку);
<b>49</b>	Бег в воде	<b>1</b>	- погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя;

<b>50</b>	Погружение в воду	1	<p>- с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное;</p> <p>- плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств;</p>
<b>51</b>	Погружение в воду. Выполнение выдоха под водой	1	
<b>52-53</b>	Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	2	
<b>54</b>	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1	
<b>55</b>	Сочетание движений ног с дыханием.	1	
<b>56-58</b>	Плавание	3	
<b>Туризм</b>			
<b>59-60</b>	Туристический инвентарь для похода.	2	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). 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: раскрытие 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</p>

			(круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. 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.
<b>61-62</b>	Подготовка и разведение костра в походе.	2	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.
<b>63-68</b>	Резервные уроки	6	
Итого:		68	

### 3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>Физическая подготовка</b>			
<b>1-2</b>	ТБ. Построения и перестроения.	2	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.
<b>3-5</b>	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
<b>6-8</b>	Дыхательные упражнения	3	Общеразвивающие упражнения:
<b>9-11</b>	Общеразвивающие упражнения	3	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
<b>12-</b>	Осанка	3	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно

14			двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.
15-17	Ходьба	3	
18	Бег	1	<p>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».</p> <p>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.</p> <p>Осанка.</p> <p>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.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. 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»).</p> <p>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).</p> <p>Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем</p>

			<p>вверх. 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.</p> <p>Бег.</p> <p>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).</p>
19-20	Прыжки	2	<p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>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.</p>
21-24	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	4	<p>Ползание на животе, на четвереньках.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату.</p> <p>Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p>
25-26	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	2	<p>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.</p>
<b>Коррекционные подвижные игры</b>			
27-28	ТБ. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	2	<p><i>Баскетбол.</i> 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).</p>
29	Баскетбол	1	

30	Волейбол	1	Броски мяча в кольцо двумя руками.
31	Футбол	1	<p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> 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.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>
32	Бадминтон	1	
33-34	Подвижные игры	2	<p>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».</p>
<b>Лыжная подготовка</b>			
35	ТБ о поведении на занятиях лыжной подготовки	1	<p>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</p>
36	Повороты стоя на лыжах	1	
37	Попеременный двушажный ход	1	

38	Подъемы и торможения на лыжах	1	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).
<b>Велосипедная подготовка</b>			
39-43	ТБ. Трехколесный велосипед.	5	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.
44-48	Двухколесный велосипед.	5	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).
<b>Плавание</b>			
<b>49</b>	ТБ. Вход в воду. Ходьба в воде	1	<p>- находятся в воде под присмотром учителя и с его совместной помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку);</p> <p>- погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя;</p> <p>- с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное;</p> <p>- плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств;</p>
<b>50</b>	Бег в воде	1	
<b>51</b>	Погружение в воду	1	
<b>52</b>	Погружение в воду. Выполнение выдоха под водой	1	
<b>53</b>	Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	1	
<b>54</b>	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1	
<b>55</b>	Сочетание движений ног с дыханием.	1	
<b>56-58</b>	Плавание	3	
<b>Туризм</b>			
<b>59-61</b>	Туристический инвентарь для похода.	3	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). 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: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке:</p>

			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. 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.
62-64	Подготовка и разведение костра в походе.	3	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.
65-68	Резервные уроки	4	
Итого:		68	

#### 4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>Физическая подготовка</b>			
1-2	ТБ. Построения и перестроения.	2	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.
3-5	Общеразвивающие и корректирующие упражнения	3	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
6-8	Дыхательные упражнения	3	Общеразвивающие упражнения:
9-11	Общеразвивающие упражнения	3	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.
12-14	Осанка	3	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.
15-17	Ходьба	3	
18	Бег	1	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. Ходьба. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход

			<p>из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p>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).</p> <p>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. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p> <p>Бег.</p> <p>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).</p>
<b>19-20</b>	Прыжки	<b>2</b>	<p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>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.</p>
<b>21-24</b>	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	<b>4</b>	<p>Ползание на животе, на четвереньках.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату.</p> <p>Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p>
<b>25-26</b>	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	<b>2</b>	<p>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</p>

			(беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.
<b>Коррекционные подвижные игры</b>			
<b>27</b>	ТБ. Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	1	<p><i>Баскетбол.</i> 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.</p> <p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> 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.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>
<b>28</b>	Баскетбол	1	
<b>29</b>	Волейбол	1	
<b>30</b>	Футбол	1	
<b>31</b>	Бадминтон	1	
<b>32</b>	Подвижные игры	1	<p>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».</p>

<b>Лыжная подготовка</b>			
<b>33</b>	ТБ о поведении на занятиях лыжной подготовки	<b>1</b>	<p>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).</p>
<b>34</b>	Повороты стоя на лыжах	<b>1</b>	
<b>35</b>	Попеременный двухшажный ход	<b>1</b>	
<b>36</b>	Подъемы и торможения на лыжах	<b>1</b>	
<b>Велосипедная подготовка</b>			
<b>37-41</b>	ТБ. Трехколесный велосипед.	<b>5</b>	<p>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.</p>

<b>42-46</b>	Двухколёсный велосипед.	<b>5</b>	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).
<b>Плавание</b>			
<b>47</b>	ТБ. Вход в воду. Ходьба в воде	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находятся в воде под присмотром учителя и с его совместной помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку);</li> <li>- погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя;</li> <li>- с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное;</li> <li>- плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств;</li> </ul>
<b>48</b>	Бег в воде	1	
<b>49</b>	Погружение в воду	1	
<b>50</b>	Погружение в воду. Выполнение выдоха под водой	1	
<b>51</b>	Скольжение по поверхности воды на животе, на спине.	1	
<b>52</b>	Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине.	1	
<b>53</b>	Сочетание движений ног с дыханием.	1	
<b>54-56</b>	Плавание	3	
<b>Туризм</b>			

<b>57-59</b>	Туристический инвентарь для похода.	3	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). 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: раскрытие 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. 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.</p>
<b>60-62</b>	Подготовка и разведение костра в походе.	3	<p>Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.</p>
<b>63-68</b>	Резервные уроки	6	
Итого:		68	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597482

Владелец Новокрещенова Татьяна Николаевна

Действителен с 22.02.2023 по 22.02.2024