МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Родионово - Несветайского района

МБОУ "Авиловская СОШ"

РАССМОТРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом МБОУ «Авиловская Сош»	директор
————————————————————————————————————	Петров С.В. Приказ №163-б от «27» 08
Γ.	25 г.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушением интеллекта, вариант 1, 4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с нарушением интеллекта (вариант 1) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области

«Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

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

Цель учебного предмета — всестороннее развитие личности обучающихся с нарушением интеллекта в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
 - формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
 - поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
 - воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» **в 4 классе**

b + Klaccc

определяет следующие задачи:

- Задачи учебного предмета:
- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
 - формирование умения принимать правильную осанку;
 - формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
 - формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;

- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Урочные занятия направленына углубленноеи индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
 - формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

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

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

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

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

Содержание разделов 4 класс

№ п/ п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процесс е обучени я
2.	Гимнастика	23
3.	Легкая атлетика	35
4.	Игры	44
	Итого:	102

п. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 класс

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

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

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных

двигательной активности и применять их в практической деятельности;

- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов нет фиксируемой динамики;
- 1 балл минимальная динамика;
- 2 балла удовлетворительная динамика;
- 3 балла значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений. Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки:

«удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) задание выполнено свыше 65 %.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс

_								
Mo	_{No} Тема предмета		Программное		Дифференциация видов деятельности			
112	-	Кол-во	ттрограм содержан		Минимальны	й уровень	Достаточнь	лй
		Z					уровень	
	Легкая атлетика– 17 часов							
1	Предупреждение	1	Беседа	0	Отвечают на	вопросыпо	Отвечают	на
	травм			соблюдени	про	ослушанном		вопрос
			e	техники	y		Ы	ПО
	во время занятий		безопасн	ости во	материалу с о	порой на	прослушан	ному
				время	визуальный п	лан	материалу	
				выполн			целыми	
			ения					
			упражне	ний.	(с использова	нием	предложени	ими.
					системы игро	вых,		C
					сенсорных		амостоятел	ьно
			Переодеі	вание в	поощрений).		готовятся к	уроку.
			спортивн	ную форму				
			И					

			обувь на урок.	опираясь на образец	Выполняют упражнения по показу
			Выполнение 3-4 упражнений утренней	обучающегося 2 группы. Участвуют	обучающегося.
			гимнастики.	в подвижной игре по инструкции и показу	-
					подвижную игру
					после
			Игра по выбору детей	учителя	инструкции
2	Понятия о	1	Построение в	Выполняют построение	учителя Выполняют
			шеренгу.	по показу учителя.	пос
					троения и
	предварительной		Определение видов команд.	-	перестроения по сигналу учителя.
	И		команд.	выполнения и	сигналу учителя.
	исполнительной		_	соотносят с голосовым	Ориентируются
			_	(звуковым) сигналом	Н
			вых действий в		a o
					бразец
	командах		соответствии с	предварительную и	выполнения
			командой.	исполнительную	предв
			Бег в медленном		арительной и исполнительной
			темпе в колонне	_ ' '	команд.
			по	наиболее	Выполняют
			одному.	1 -	медленный бег.
				обучающимся из 2	Прыгают на двух
				группы, ориентируясь на его	ногах на месте,
				пример.	с продвижением
			екса		
			утренн ей		
				Прыгают на двух ногах	вперед, в стороны.
				на месте, с	1 1
			_	продвижением	11
				вперед, в стороны.	Играют в
			прыжков на двух ногах на		подвижную игру после
			месте, с	* 7	инструкции
				инструкции учителя	учителя
			вперед, в стороны.		

l ly a	
Коррекционная игра	
КОРРСКЦИОННАЯ ИГРА	

2V o 11 50 p	1Dr. Ho HVOVVO HOOTEO OVVIG D	Di ino mitaton	Dr. ино шидиот
ЗХодьба в	1Выполнение построения в		Выполняют
медленном,	* * * * *	-	построение по
среднем темпе, в	дежурным.		сигналу учителя.
полуприседе, с	Закрепление ходьбы,	Выполняют	Осваивают и
различными	сохраняя правильное	ходьбу (под	выполняют ходьбу в
положениям	положение тела.	контролем	медленном, среднем
и рук		учителя).	темпе, в полуприседе,
4Ходьба в	1 утренней		с различными
медленном,	гимнастики.	общеразвивающие	1 0
среднем темпе, в		упражнения после	
полуприседе, с	медленном темпе 80- 100	неоднократного	общер
различными	М.	показа по	азвивающие
положениям	Выполнение прыжков	прямому	упражнения после
и рук	через	указанию учителя.	показа учителя.
	шнур,	Выполняют	Выполняют
	начерченную линию.	медленный бег за	медленный бег.
	Подвижная игра с	наиболее	Осваивают и
	бросанием мяча	физически	используют игровые
		развитым	умения
		обучающимся из	
		2 группы,	
		ориентируясь на	
		его пример.	
		Осваивают и	
		используют	
		игровые умения	
5Бег с изменением	1Выполнение сдачи	Выполняют	Выполняют по показу
темпа	рапорта.	строевые	учителя
	Закрепление выполнения	действия по	упражнения для
	бега в колонне правильно	пошаговой/	развития
	держа туловище, работая	поэтапной	переключаемости
	руками, ставя стопу на	инструкции	движений.
	носок, свободно	педагога.	Удерживают
	двигаясь.		правильное
	Выполнение	правильное	положение тела во
	обще	положение тела	время бега.
	развивающих	во время бега (с	Смотрят образец
	упражнений со	помощью	выполнения
	скакалкой.	учителя, при	упражнения,
	Коррекционная игра	F	слушают инструкцию
		пошаговая	учителя, выполняют
			упражнения с
		_ · ·	предметом.
		· /	Играют в подвижную
			игру после
			инструкции учителя
		слушают	10, 0
		инструкцию	
		учителя,	
		выполняют	
		упражнения с	
	11	ſ -	
		предметом по	

			-
		показу.	
		Участвуют в игре	
		по инструкции	
		учителя	
6Прыжки на месте, с	1Выполнение	Удерживают	Удерживают
продвижением	медленног	правильное	правильное
вперед, в сторону,	о бега	положение тела	положение тела во
назад на одной ноге	с сохранением	во время бега	время бега.
	правильной осанки.	(пооперационный	Смотрят образец
	Выполнение	контроль	выполнения
	обще	1 *	упражнения,
	развивающих		слушают инструкцию
	упражнений с малыми	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	учителя, выполняют
	мячами.	1 * *	упражнения с
	Выполнение прыжков на		предметом.
	одной ноге на месте и с	упражнения, слушают	Осваивают и
		•	
	продвижением.	инструкцию	используют игровые
	Метание мяча в цель.	учителя,	умения
	Подвижная игра с	выполняют	
	элементами	упражнения с	
		предметом по	
		показу.	
	бросками волейбольного	Осваивают и	
	мяча	используют	
		игровые умения	
7Беговые	1Выполнение ходьбы с	Выполняют	Выполняют ходьбу с
упражнения	изменением скорости.	ходьбу с	изменением скорости.
	Выполнение бега в	изменением	Выполняют
	заданном направлении.		различные виды бега:
	· · ·	_ *	на носках, с высоким
			подниманием
		бега: на носках, с	бед
	выполнение.	·	ра и
	Эстафета с бегом	подниманием	захлестыванием
	Эстафета с остом	_	
		_	голени назад.
			Выполняют беговые
		голени назад.	упражнения.
		Осваивают	Участвуют в
		беговые	соревновательной
		упражнения	деятельности
		выполняя на	
		уменьшенном	
		расстоянии.	
		Участвуют в	
		соревновательно	

8Прыжки с ноги на	1Выполнение ходьбы на	Выполняют	Выполняют ходьбу в
ногу до 10-15 м	носках, на пятках.	ходьбу в	умеренном темпе на
	Выполнение бега в	умеренном темпе	носках, на пятках.
	среднем темпе с	на носках, на	Перепрыгивают с
	переходом на ходьбу.	пятках.	ноги на ногу на
	Выполнение многоскоков.	Перепрыгивают с	отрезках.
	Подвижная игра на	ноги на ногу на	Осваивают и
	передачу мячей в	отрезках.	используют игровые
	колоннах	Осваивают и	умения
		используют	
		игровые умения	
9Ускорения до 30 м	1Выполнение ходьбы	Выполняют	Выполняют ходьбы
	перекатом с пятки на	ходьбы перекатом	перекатом с
		с пятки на носок.	

	носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра	Участвуют в игре по инструкции учителя	пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
10 Прыжки	1 Выполнение ходьбы	Выполняют ходьбу с	Выполняют
через	c	различным положением	ходьбу с
скакалку на	различн	рук по показу и	различным
двух, на	ым положением рук.	инструкции учителя.	положением рук
одной ноге	Выполнение беговых	Выполняют прыжки	по показу и
	упражнений.	через скакалку на двух	
	Пробегание под	-	учителя.
	скакалкой,	по инструкции учителя	Выполняют
	перешагивание,		прыжки через
	перепрыгивание с		скакалку на двух,
	одной ноги на		на одной ноге.
	другую,		Играют в
	перепрыгивание на		подвижную игру
	двух ногах через		после инструкции
	медленно		учителя
	вращающуюся		
	скакалку вперед, с		
	промежуточным		
	подскоком.		
	Подвижная игра с		
	элемента		
	ми общеразвивающих		
	упражнений		

11	Γ	1 December
	Бег с	1 Выполнение ходьбы с Выполняют ходьбу с Выполняют
	преодолением	изменением изменением направлений ходьбу с
	простейших	направлений по по ориентирам и изменением
	препятствий	ориентирам и командам учителя. направлений по
		командам учителя. Выполняют бег с ориентирам и
		Выполнение бега с преодолением командам
		преодолением простейших препятствий. учителя.
		простейших Осваивают и используют Выполняют бег с
		препятствий. игровые умения преодолением
		Подвижная игра с простейших
		метанием препятствий.
		Осваивают и
		используют
		игровые умения
12	Челночный	1 Выполнение ходьбы с Выполняют ходьбу с Выполняют
	бег 3х10 м	перешагиванием перешагиванием через х
		через большие мячи с большие мячи с высоким одьбу с
		высоким подниманием бедра по перешагиванием
		подниманием бедра. показу учителя. через большие
		Выполнение беговых Выполняют челночныймячи с высоким
		упражнений. бег 3х10 м. подниманием
		Выполнение Выполняют метание бедра по
		челно мячей с места левой и инструкции
		чного правой рукой учителя.
		бега, Выполняют
		демонстрирование челночный бег
		3х10 м.
		техни Метают мячи с
		ки места левой и
		высок правой рукой
		ого старта.
		Метание мячей с
		места левой и правой
		рукой
13	Прыжок в	1 Выполнение ходьбы Выполняют ходьбу в Выполняют
	глубину	в медленном и медленном и быстром ходьбу в
		быстром темпе. темпе. Выполняют медленном и
		Выполнение прыжки после быстром темпе.
		медленного бега. инструкции и Выполняют
		Выполнение неоднократного показа прыжки после
		прыжк учителя (при инструкции и
		а необходимости: показа учителя.
		технич пошаговая инструкция Выполняют
		ески правильно, учителя, метание с места
		отталкиваясь и пооперационный в горизонтальную
		приземляясь. контроль выполнения цель
		Выполнение беговых действий), прыгают на
		упражнений. Метание двух ногах на месте.
		с места в Осваивают метание с
		горизонтальную цель места в горизонтальную
		цель, ориентируясь на
		образец выполнения

14 Прыжок с 3-5	1 Выполнение ходьбы с Выполняют ходьбу с Выполняют
беговых шагов	упражнениями для упражнениями для рук в ходьбу с
в длину с	рук в чередовании с чередовании с другими упражнениями
разбега	другими движениями. движениями по показу для рук в
	Выполнение учителя. чередовании с
	непрерывного бега в Прыгают в длину с другими
	среднем темпе. небольшого разбега. движениями.
	Демонстрирование Выполняют метание Прыгают с
	техники прыжка с после инструкции и небольшого
	разбега: правильно неоднократного показа разбега в длину.
	разбегаясь, сильно учителя Выполняют
	отталкиваясь и мягко метание после
	приземляясь. инструкции и
	Метание с места в показа учителя
	вертикальную цель

15	Бросок	1	Ходьба со сменой	Выполняют ходьбу,	Выполняют
	набивного		положений рук:	ориентируясь на	ходьбу со сменой
1	мяча (вес до		вперед, вверх, с	образец выполнения	положений рук:
	1 кг)		хлопками и т.д.	обучающего 2 группы	вперед, вверх, с
	различными		Выполнение	или учителя. Бросают	хлопками и т.д.
	способами		быстрого бега на	набивной мяч из	Бросают набивной
	двумя руками		скорость.	различных исходных	мяч из различных
			Определение	положений меньшее	исходных
			названи	количество раз	положений
			я мяча,		
			какие		
			качества развивают		
			упражнения с этим		
			мячом.		
			Выполнение броска,		
			соглас		
			овывая движения рук		
			и туловища		
	Чередование	1		Удерживают правильное	
	бега и		змейко	положение тела во	ходьб
	быстрой		й, в	время ходьбы (с	r I
	ходьбы		полуприседе.	помощью учителя).	змейк
			Чередование бега и	Выполняют чередование	
			ходьбы по сигналу.		полуприседе.
			Выполнение броска	Бросают набивной мяч	
				из различных исходных	чередо
			до 1 кг) различными		вание бега
			способами двумя	количество раз	И
			руками		ходьбы.
					Бросают набивной
					мяч из различных
					исходных
					положений

	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	правое/левое плечо вперед. Выполнение прямоли нейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из	приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после	приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя.
			правиль ного исходного		
			положения.		
			Метание теннисного		
			мяча с места одной		
			рукой на дальность		
			Гимнасти	ка – 23 часа	
18	Осанка	1	1 -	Получают элементарные	_
				теоретические сведения	
				о правильной осанке,	
			рапорта дежурным.		теоретические
			Беседа о правильной		С
				оценивают образец удержания правильной	
				удержания правильной осанки.	правильной осанке, зрительно
			V 1 /		воспринимают и
			1	практические задания с	
			1	заданными параметрами	
			-		удержания
			Подвижная игра с	правильную осанку,	правильной
			бегом	l -	осанки.
				вопрос по	Выполняют
				предоставленным	практические
				карточкам) с помощью	
				педагога.	заданными
					параметрами
				инструкции учителя	(демонстрируют
					правильную осанку,
					упражнения на
					формирования
					правильной
					осанки).
					Играют в
					подвижную игру
					после инструкции
					учителя

19 Физические	e 1	Построение в	Выполняют построение	Выполняют
качества			по инструкции учителя.	
		1 -	Просматривают и	*
				Просматривают и
			наглядные материалы,	рассматривают
			слушают учителя о роли	
		качествах и	средств гимнастики для	наглядные
			развития двигательных	материалы,
		развитие	способностей и	слушают учителя
			физических качеств	о роли средств
			человека	гимнастики для
				развития
				двигательных
				способностей и
				физических
				качеств человека
20 Построение	ев 1	Игровые задания на	Выполняют упражнение	Выполняют
шеренгу по	1		по показу учителя.	упражнение по
одному,		<u> </u>	Участвуют в игре по	сигналу. Играют в
равнение,		выполнение строевой	инструкции учителя	подвижную игру
перестроен		стойки,		после инструкции
в колонну п	10	соблюден		учителя
одному		ие		
		интервала		
		, выполнение		
		строевых действия во		
		время равнения,		
		размыкание		
		приставным шагом		
		в сторону.		

	Подвижная игра с бегом		
2 Перестроение из	1Игровые задания на	Участвуют в	Выполняют игровые
1 колонны по одному в	нахождение своего	игровой	задания по команде
колонну по два и из	места в строю.	деятельности	учителя.
колонны по два в	Перестроение в	под контролем	Выполняют
колонну по одному в	движении, соблюдение	педагога.	упражнение по
движении, с	интервала и дистанции.	Выполняют	сигналу/ команде
поворотом направо и	Выполнение	упражнение по	учителя,
налево	общ	показу учителя,	ориенти
	еразвивающих	по пошаговой/	руюсь на
	упражнений с большим	поэтапной	зрительно-
	мячом.	инструкции	пространственные
	Подвижная игра с	педагога.	опоры.
	лазанием	Выполняют	Выполняют
		упражнения с	упражн
		предметами	ения с
		меньшее	предметами по
		количество раз.	показу учителя.
		Осваивают и	Осваивают и
		используют	используют игровые
		игровые умения	умения

2	Размыкание от	1 D	ыполнение	Differentiator	Ринолимот
				Выполняют	Выполняют
	середины на	1	азмыкания по команде		основные
	вытянутые руки		чителя, выполнение		положения и
	приставными шагами		аклонов, поворотов	1	движения рук, ног,
	вправо, влево.	-	уловища в сочетании с	I -	•
	Основные положения		вижениями рук и ног,		после показа
	и движения рук, ног,		ыпадов правой и левой		учителем.
	туловища, головы:		-		Осваивают и
	асимметричные		пора присев в упор	_	используют игровые
	движения рук	Л	-		умения
				Осваивают и	
		П	[одвижная игра с	используют	
		П	рыжками	игровые умения	
2	Повороты «направо»,	1O	риентирование в	Выполняют по	Выполняют по
3	«налево». Ходьба и	СХ	хеме своего тела.	показу учителя	показу учителя
	бег	C	овершенствование	упражнения для	упражнения для
	«змейкой»	ф	ункции дыхания во	формирования	формирования
		В	ремя ходьбы и бега	пространственны	пространственных
			-	х представлений.	представлений.
				Выполняют	Выполняют ходьбу и
					бег «змейкой»
				«змейкой»	
2	Лазание по	1B	ыполнение	Выполняют	Выполняют
	гимнастической			коррегирующих	ко
	стенке вверх-вниз				ррегирующих
	разноименным	-	ыхание.	r -	упражнений на
	способом, с		ыполнение лазания по		дыхание.
	одновременной		имнастической стенке		Выполняют
	перестановкой руки		азноименным	r -	упражнения в
	и ноги	-	пособом ставя ноги на		лазание.
			аждую рейку или через	-	Играют в
				Участвуют в игре	l =
		,	оррекционная игра	по инструкции	
			e pp out		учителя
2	Ползание на	1 B	ыполнение	•	Выполняют
	четвереньках		пражнений на	упражнения в	упра
	В		авновесие.	F =	жнения в
	медленном темпе по	1	[ередвижение по	показу учителя,	
	горизонтальной		1	по возможности.	F I
	гимнастической	и	ческой скамейке,		учителя.
	скамейке		риняв правильное		у ителя. Выполняют
			оложение упора.	j* *	упражнения в
				ориентируясь на	_
			пементами лазания		инструкции
			11.141114.1111 viusullii/i	-	учителя.
				учителем и/или	ľ
				ľ _	используют
				1 -	игровые умения
				Осваивают и	ті ровые умения
				используют	
				_	
				игровые умения	

2 Упражнения с	1Выполнение Выполняют Выполняют
6 гимнастическим	упраж упражнения с упра
и палками	нений с гимнастической жнения с
	гимнастической палкой: палкой после гимнастической
	удержание неоднократного палкой после показа
	гимнастической палки показа по учителем.
	двумя руками хватом прямому Выполняют
	снизу и сверху, над указанию полз
	головой, на уровне учителя. ание на
	лопаток, Выполняют четвереньках в
	перекладывание, ползание на медленном темпе по
	поднимание, четвереньках в горизонтальной
	подбрасывание и ловля, медленном гимнастической
	перешагивание. темпе по скамейке по показу
	Выполнение ползания горизонтальной учителя
	на четвереньках в гимнастической
	медленном темпе по скамейке с
	горизонтальной помощью
	гимнастической учителя, по
	скамейке возможности
2 Упражнения	1Выполнение различных Выполняют Выполняют
7 на	видов ходьбы с упражнения для упраж
формирования	изменением положений расслабления нения для
правильной осанки	рук, ходьбы по мыщц, расслабления
	гимнастической ориентируясь на мыщц по показу
	скамейке, образец и
	перешагивание выполнения инструкции
	учителем учителя. Участвуют
	и/или в
	обучающимися 2
	группы.

	через предметы.	Участвуют в	соревновательной
	Эстафеты с мячом	соревновательной	деятельности
		деятельности	
28Тренировка	1 Выполнение	Выполняют	Выполняют
дыхания	перестроения из	упражнение по показу	упражнение по
	колонны по одному	учителя, по пошаговой/	сигналу/ команде
	в колонну по два и	поэтапной инструкции	учителя,
	из колонны по два в	педагога. Получают	ориентируюсь на
	колонну по одному	элементарные	зрительно-
	в движении, с	сведения о правилах	пространственные
	поворотом направо	дыхания во время	опоры. Получают
	и налево.	ходьбы и бега.	элементарные
	Выполнение	Участвуют в игре по	сведения о правилах
	дыхательных	инструкции учителя	дыхания во время
	упражнений в		ходьбы и бега.
	ходьбе и беге.		Играют в
	Коррекционная		подвижную игру
	подвижная игра		после инструкции
			учителя

29	Ходьба с предметом	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	на голове, сохраняя	1			упражнения с
	правильную осанку		, T	r -	предметом по
		l	<u> </u>	*	инструкции учителя.
					Выполняют ходьбу
				Выполняют ходьбу с	
				предметом на голове,	
			_	сохраняя правильную	_
		l	правильную осанку	1	-
			•	указанию учителя.	
30	Упражнения	1		Выполняют по показу	Выполняют по
	для развития	l	-	учителя упражнения	
	пространственно-	l		для формирования	
	дифференцировки		мест	1	формирования
					пространственных
			пост	помощью учителя, по	1
				1	показу учителя
			выполнение ходы и		
			бега между		
			различными		
			ориентирами,		
			прохождение по		
			двум параллельно		
			поставленным		
			гимнастическим		
			скамейкам		
31	Упражнения для	1	Выполнение	Выполняют по показу	Выполняют
	развития		- -	учителя упражнения	· •
	точности		F	для развития точности	† I
	движений		Выполнение ходьбы		движений и
		l	•	f ·	равновесия,
			=		ориентируясь на
					образец выполнения
		l		ľ	учителем.
					Играют в
			_	1 = -	подвижную игру
			бегом	Участвуют в игре по	
22	V	1			инструкции учителя
52	Упражнения с	l	-	Выполняют по показу	
	обручем	l	шеренгу, колонну,	, ,	
			с изменением	1 1 1	I .
					формирования
				1 -	пространственных
				помощью учителя, по	
					показу учителя.
			выполнение ходы и бега между	упражнения с	Выполняют упра
					i VIIDA I
			_		I
			различными	предметами после	жнения с
			различными ориентирами.	предметами после неоднократного показа	жнения с предметами после
			различными ориентирами. Выполнение	предметами после неоднократного показа по прямому указанию	жнения с предметами после
			различными ориентирами. Выполнение	предметами после неоднократного показа	жнения с предметами после

Г			<u></u>
	удержание обруча		
	двумя руками,		
	перекладывание из		
	одной руки в		
	другую,		
	выполнение		
	различных		
	исходных		
	положений с		
	обручем в руках,		
	наклоны,		
	приседания,		
	прыжки,		
	переступание		
33Подлезание под	1 Выполнение	Выполняют	Выполняют
препятствием	упражнений с	упражнения с	упраж
высотой до 1 м	обручем.	предметами после	нения с
	Выполнение	неоднократного показа	предметами после
		по прямому указанию	
	под	учителя. Выполняют	Выполняют
	препятствием,	подлезание под	подле
	исп	препятствием высотой	зание под
	ользуя	40-50 см, ориентируясь	препятствием
	спо	на образец выполнения	высотой 40-50 см.
	соб движения: в	учителем и/или	Участвуют в
	опоре на	обучающимися 2	соревно
	предплечья, по-	группы.	вательной
	пластунски.	Участвуют в	деятельности
	Эстафеты с обручем	соревновательной	
		деятельности	
34Перелезание через	1 Выполнение	Преодолевают	Преодолевают
гимнастического	упражнения в	препятствия с	препя
козла,	перелезании с	помощью учителя, по	тствия после
гимнастическое	опорой на грудь	возможности.	инструкции
бревно	(живот) через	Участвуют в игре по	учителя.
	препятствия.	инструкции учителя	Играют в
	Подвижная игра с		подвижную игру
	элементами		после инструкции
	общеразвивающих		учителя
	упражнений		
35Ходьба по	1 Выполнение	Выполняют комплекс	Выполняют
	комплекса	меньшее	комплекс
	упражнений типа	количество	упражнений

гимнастическ	зарядки.	повторений.	по показу учителя.
ой скамейке	Сохранение равновесия	Выполняют	Выполняют
прямо,	на ограниченной	ходьбу по	ходь
правым, левым	поверхности, выполняя	гимнастической	бу по
боком с	передвижения,	скамейке прямо,	гимнастической
различными	двигательные действия	правым, левым	скамейке прямо,
положениями рук,	с мячом	боком с	правым, левым
c		различными	боком с различными

	мячом в руках,	П		положениями рук	положениями рук
	бросанием и ловлей			после	самостоятельно
	оросанием и ловлен			неоднократного	camoe to a testibilio
				показа по	
				прямому	
36	Ходьба по	1	Выполнение	указанию учителя Выполняют	Выполняют
	гимнастическ		упражнений для		
	ой скамейке		упражнении для развития мышц кистей	упражнения для развития мышц	упражнения для развития мышц
	парами	l i	рук и пальцев.	развития мышц кистей рук и	кистей рук и пальцев
	парами	1 1	рук и пальцев. Выполнение ходьбы	пальцев по показу	по показу учителя.
			по гимнастической	учителя.	по показу учителя. Выполняют
			по тимнастической скамейке парами	Выполняют	
			управление равновесием,	• •	<u> </u>
		ır	равновесисм, взаимодействие		показу учителя
			взаимодеиствие слаженно	равно	
			Слаженно	весие по	
27	Vон бо но нвум	1	Выполнение	Возможности	Di mo migror
	-	1		Выполняют	Выполняют
	параллельно поставленным		упражнен ий сохраняя	упра жнения на	упраж нения на
	гимнастическим		1		
	скамейкам	l i	равновесие и	равн	равновесие,
	Скамсикам		преодолевая	овесие,	преод
			препятствия. Подвижная игра с бегом	преодолевают	олевают
			•	-	препятствия по
			и прыжками	помощью учителя.	инструкции учителя. Играют в
				Участвуют в игре	подвижную игру
				по инструкции	подвижную игру
				учителя	инструкции учителя
38	Расхождение	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют
50					
	вдвоем поворотом при встрече на	ΙÍ	* *	упражнения на равновесие после	упраж нения на
	гимнастической	li	выполнении	неоднократного	равновесие после
	скамейке			-	показа учителем.
	CRamerice		гимнастической	прямому	Участвуют в
			скамейке	указанию	соревно
			CRUMCTIRE	учителя.	вательной
				Ľ	деятельности
				игровых заданиях	деятельности
				(в паре)	
39	Стойка на одной	1	Выполнения	Преодолевают	Преодолевают
	ноге, другая согнута			препятствия с	препя
	вперед, руки в	1 [перелезании с опорой	*	тствия после
	различных		на грудь (живот) через		инструкции
	исходных		препятствия.	возможности.	учителя.
	положениях		препятетьня. Удержание равновесия		Выполняют
			гри выполнении	упражнения в	упраж
			стойки на одной ноге с	r -	
			различными	неоднократного	равновесие
		li	положениями рук	показа учителя	T
<u></u>		Ц	положениями рук	prokusa y mrioni	

40	Переноска грузов	1Выполнение	Выполняют	Выполняют
10	Перепоска грузов	упражнений с обручем.	упражнения с	упраж
		Выполнение	предметами после	
		подлезания	неоднократного	предметами после
		под	-	показа учителем.
		препятствием,	прямому	Выполняют
		исполь	указанию учителя	подлез
		зуя способ	Выполняют	ание под
		движения: в опоре на		препятствием
		предплечья, по-	препятствием	высотой 40-50 см.
		пластунски.	высотой 40-50 см,	
		Выполнение		передают предметы
			образец	породилет продпоты
			выполнения	
		мячей, общим весом до		
		5 кг на расстояние 10-15		
		м, матов, скамеек	группы.	
			Переносят груз и	
			передают	
			предметы с	
			помощью учителя	
		Игры - 4 ч	•	
41	Игры с элементами	1.1	Выполняют	Выполняют
	корригирующих	выполнение	общеразвивающи	обще
	упражнений:	упражнений в беге в	_	· ·
	«Ловишки-	различных	предметами	упражнения с
	хвостики»,	направлениях, на	меньшее	предметами.
	«Салки»	скорость не	количество	Выполняют ходьбу
		наталкиваясь, друг на	повторений.	по двум параллельно
		друга, выполнение	Выполняют	
		действий по сигналу и	ходьбу по двум	пост
		согласно правилам	параллельно	авленным
		игры.	поставленным	гимнастическим
		Выполнение	гимнастическим	скам
		общ	скамейкам с	ейкам. Участвуют в
		еразвивающих	помощью	различных видах игр
		упражнений с малыми		после инструкции и
		мячами.	•	показа учителя
		Выполнение ходьбы по	F	
		двум параллельно	-	
		поставленным	инструкции и по	
		гимнастическим	показу учителя,	
		скамейкам.	ориентируясь на	
			поэтапный показ	
			отдельных	
			действий (при	
			необходимости,	
			повторный показ,	
			дополнительная	
			индивидуальная	
			инструкция	
			учителя)	

12	IA-mary via	2	Drymanya	Dryng wygom y mag gwyr gwyr g	Drymanyana
	Игры на	2	Выполнение	Выполняют упражнения	
44	развитие		упражнений со		упражнения со
	внимания,		1	возможности.	скакалкой по
	памяти,		и ловля	Осваивают и используют	1 1
	точности		мяча из разных	игровые умения.	Осваивают и
	движений:		положений, двумя	_	используют
	«Школа мяча»		руками, правой и		игровые умения.
			левой рукой.	возможности	Прыгают через
			Выполнение		скакалку на двух
			прыжков через		ногах
			скакалку на двух		
			ногах.	 0 waaan	
45	Парамациациа	1	Игры – 1		Виновияют
43	Перемещение	1	Знакомство с игрой	Выполняют упражнения	
	110		пионербол. Выполнение	<u> </u>	упражнения на
	на			кистей рук и пальцев (по	-
	площадке		упражнений на	возможности).	кистей рук и
	T.		развитие мышц	Выполняют	пальцев.
	В		кистей рук и	1 1	Выполняют
	пионерболе,		пальцев.	площадке с помощью	пер
	прием и		Выполнение	педагога.	емещения на
	передача мяча		-	Осваивают и используют	
	двумя руками		площадке игроков в		Осваивают и
	у стены и в		<u> </u>		используют
	парах		выполнение приема	партнером)	игровые умения
			и передачи мяча		
			двумя руками у		
			стены и в		
46-	Перемещение	2	парах Знакомство с игрой	Выполняют упражнения	Виновияют
47		_	пионербол.		
+/	на			на развитие мышц кистей рук и пальцев (по	упражнения на
	площадке		упражнений на	возможности).	развитие мышц кистей рук и
	В		развитие мышц	Выполняют	пальцев.
	пионерболе,		кистей рук и		нальцев. Выполняют
	прием и		пальцев.	площадке с помощью	пер
	передача мяча		Выполнение	педагога.	емещения на
	двумя руками			Осваивают и	площадке.
	у стены и в		площадке игроков в		Осваивают и
	парах		пионерболе,	умения (взаимодействие	используют
	Парах		выполнение приема	`	игровые умения
			и передачи мяча	е партпером)	п ровые умения
			двумя руками у		
			стены и в		
			парах		
48	Перемещение	2	Знакомство с игрой	Выполняют упражнения	Выполняют
.0	на	<u> </u>	пионербол.	, ,	упражнения на
	площадке		Выполнение	кистей рук и пальцев (по	· -
	площидко		упражнений на	возможности).	развитие мышц кистей рук и
	В		развитие мышц	Выполняют	пальцев.
	пионерболе,		кистей рук и		Выполняют
Ц	minorie poorie,	l	mileten Pyk n	перешещения па	TOTHOTHING I

прием и		папынев	плошалке с помошью	пер
-				емещения на
-				
1		=	_	Осваивают и
۲		_		используют
парах		-	1.	•
			партнером)	игровые умения
		-		
π	2	•	D	D
1	2	_	, · ·	
			_	упражнения на
площадке				
		F =	<u> </u>	кистей рук и
В		F		пальцев.
-		1	± '	Выполняют
-		-		пер
-				емещения на
		*		площадке.
ľ			· · ·	Осваивают и
парах		-	F '	используют
		_	с партнером)	игровые умения
		-		
		двумя руками у		
		стены и в		
		парах		
Перемещение	2	_	Выполняют упражнения	Выполняют
на		-	на развитие мышц	упражнения на
площадке				F
		упражнений на		кистей рук и
В		развитие мышц	Выполняют	пальцев.
пионерболе,		кистей рук и	перемещения на	Выполняют
прием и		пальцев.	площадке с помощью	пер
передача мяча		Выполнение	педагога.	емещения на
двумя руками		перемещений на	Осваивают и используют	площадке.
у стены и в		-	_ =	Осваивают и
парах		пионерболе,	(взаимодействие с	используют
		выполнение приема	партнером)	игровые умения
		и передачи мяча		
		двумя руками у		
		стены и в		
1	l	парах	I	1
	на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в	передача мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение а площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение а площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	Передача мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение на пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение на площадке игроков в пионербол. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение на площадке игроков в пионербол. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах Парах выполнение приема и передачи мяча двумя руками у передачи мяча двумя руками у передачи мяча двумя руками у	передача мяча двумя руками у стены и в парах Перемещение на парах Перемещений на паразвитие мышц на развитие мыпи на развитие на парах на п

<i>E</i> 1	П	h×	D	h
	-	Знакомство с игрой	Выполняют упражнения	
52	на	пионербол.	на развитие мышц	упражнения на
	площадке	Выполнение	кистей рук и пальцев (по	развитие мышц
		упражнений на	возможности).	кистей рук и
	В	развитие мышц	Выполняют	пальцев.
	пионерболе,	кистей рук и	перемещения на	Выполняют
	прием и	пальцев.	площадке с помощью	пере
	передача	Выполнение	педагога.	мещения на
	мяча двумя	перемещений на	Осваивают и используют	площадке.

	руками у		площадке игроков в	игрорые умения	Осваивают и
	стены и в				используют
	парах		выполнение приема и	I >	игровые умения
	Парах		передачи мяча двумя	Партперому	и ровые умения
			руками у стены и в		
			парах		
53-	Перемещение	2	*	Выполняют упражнения	Выполняют
	на			· ·	упражнения на
	площадке			кистей рук и пальцев (по	
					кистей рук и
	В		· 1	′	пальцев.
	пионерболе,		ř		Выполняют
	прием и		1.	площадке с помощью	пере
	передача				мещения на
	мяча двумя			Осваивают и используют	
	руками у		площадке игроков в	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Осваивают и
	стены и в		_	(взаимодействие с	используют
	парах		выполнение приема и	I \	игровые умения
	1		передачи мяча двумя	1 1 /	
			руками у стены и в		
			парах		
55	Бросок мяча	1	_	Выполняют упражнения	Выполняют
	через сетку			· ·	упражнения на
	одной рукой		F =	кистей рук и пальцев (по	- 1
	и ловля		кистей рук и пальцев.		кистей рук и
	двумя			Выполняют	пальцев.
	руками				Выполняют
	после		-	площадке с помощью	пере
	подачи				мещения на
56-	Бросок мяча	1	= = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	Осваивают и используют	
57	через сетку		Выполнение бросков	•	Осваивают и
	одной рукой		мяча через сетку		используют
	и ловля		одной рукой и ловля		игровые умения
	двумя		двумя руками после		
	руками		подачи		
	после				
	подачи				
58	Бросок мяча	1			
	через сетку				
	одной рукой				
	и ловля				
	двумя				
	руками				
	после				
	подачи				
59	Бросок мяча	1			
	через сетку				
	одной рукой				
	и ловля				
	двумя				
	руками				
	после				

	подачи	
60	Бросок мяча	1
	через сетку	
	одной рукой	
	и ловля	
	двумя	
	руками	
	после	
	подачи	

C1	n 1	1	D	X7	Ъ
	Эстафета с	1	Выполнение ходьбы	Удерживают	Выполняют
	МЯЧОМ		·	правильное положение	ходьб
			полуприседе.	тела во время ходьбы (с	IT .
62	Эстафета с	1	Чередование бега и	помощью учителя).	змей
	МЯЧОМ		ходьбы по сигналу.	Выполняют	кой, в
			_ -		полуприседе.
			набивного мяча (вес до 1		Выполняют
				Бросают набивной мяч	черед
			способами двумя руками.		ование бега
			Эстафеты на	положений меньшее	И
			взаимодействие	количество раз.	ходьбы.
			с товарищами	Осваивают и	Бросают
				используют игровые	набивной мяч из
				умения	различных
					исходных
					положений.
					Осваивают и
					используют
					игровые умения
			Игры — 2	2 часа	
63	Значение и	1	Беседа об основных	Отвечают на вопросы	Отвечают на
	основные		средствах и правилах	по прослушанному	вопросы по
	правила		закаливания организма.	материалу с опорой на	прослушанному
	закаливания		Передвижение,	визуальный план (с	материалу.
			исполнение команд в	использованием	Выполняют
			колонне сохраняя	системы игровых,	ПО
			дистанцию и равнение в	сенсорных поощрений.	строения и
			затылок.	Выполняют построение	перестроения в
			Знакомство с бегом в	с помощью педагога.	шеренгу,
			чередовании с ходьбой.	Отвечают на вопросы	колонну, круг,
			Подвижная игра на	односложно.	осваивают
			внимание	Передвигаются в	строевые
				колонне бегом в	действия в
				чередовании с ходьбой	шеренге и
				по указанию учителя.	колонне.
				Участвуют в	Осваивают
				подвижной игре по	правила игры
				инструкции учителя	

64	Значение 1	Выполнение поворотов	Выполняют простые	Выполняют
	y	на месте налево и	виды построений,	
	тренней	направо переступанием.	_	строения и
	гимнастики	1 1		перестроения в
	2 222/2220/0 222242	-		шеренгу,
		сохранение заданного	шеренге и колонне (с	. • •
		темпа ходьбы.	помощью учителя).	осваивают
		Выполнение	Выполняют ходьбу с	
		обще	изменением скорости.	
		развивающих	Выполняют	колонне.
		упражнений типа	практические задания с	
		зарядки.	заданным параметрами	
		зарядки. Подвижная игра с бегом	1 1	изменением
		подвижная игра с остом	`	
			утренней гимнастики) с	скорости. Выполняют
			' ''	
			Участвуют в подвижной	-
			игре по инструкции и	
				заданным
			1 2 2	параметрами
				(составляют
			отдельных действий	комплекс
				утренней
				гимнастики).
				Участвуют в
				различных видах
				игр после
				инструкции и
<i>(5</i>	Π	2	D	показа учителя
65	Перемещение1	Знакомство с игрой	Выполняют	Выполняют
		пионербол. Выполнение	упражнения на развитие	
	на	упражнений на	мышц кистей рук и	-
	площадке	развитие мышц кистей		кистей рук и
		рук и пальцев.	возможности).	пальцев.
	В	Выполнение	Выполняют	Выполняют
	пионерболе,	-	перемещения на	пер
	прием и	-	площадке с помощью	
	передача	пионерболе, выполнение		площадке.
	мяча двумя	приема и передачи мяча		Осваивают и
	руками у	двумя руками у стены и в	-	используют
	стены и в	парах	игровые умения	игровые умения
	парах		(взаимодействие	
66	F	Dryma mysers	с партнером)	Drymanss
	Бросок мяча 1	Выполнение упражнений		Выполняют
	через сетку	на развитие мышц	упражнения на развитие	
	одной рукой	кистей рук и пальцев.	мышц кистей рук и	r
	и ловля	Освоение перемещений		кистей рук и
	двумя	на площадке	возможности).	пальцев.
	руками	игроков в пионерболе.	Выполняют	Выполняют
	после	Выполнение бросков	перемещения на	пер
	подачи	мяча через сетку	площадке с помощью	
		одной рукой и ловля	педагога.	площадке.
		двумя руками после	Осваивают и используют	Осваивают и

			подачи	игровые ум		используют игровые умен	кин
67-	Изучение	2	Выполнение	Выполняют		Выполняют	
68		Т	перемещений на		перемещен		пер
	ехники		площадке игроков в	ия	на	емещения	на
	подачи		пионерболе, выполнение	площадке	с помощью	площадке с	
	M	Я	приема	педагога.		помощью	
	ча в		и передачи мяча двумя	Выполняют	прием и	педагога.	
	пионерболе		руками у стены и в	передачу м	яча у стены	Выполняют і	трием
				по		и передачу м	яча в

60	7.7	41	T	
69		=	инструкции и показа	паре.
	техник	Выполнение подачи мяча	Ī_	Осваивают и
	И	в игре		используют
	подачи мяча в			игровые умения
	пионерболе		умения (подача мяча в	`
			пионерболе)	пионерболе)
70-	Розыгрыш мяча на	2Выполнение	Выполняют	Выполняют
	три паса в	упражнений на	упражнения на	упражнения на
	пионерболе	развитие мышц кистей	развитие мышц	развитие мышц
		рук и пальцев.	кистей рук и пальцев	кистей рук и
		Освоение перемещений	(по возможности).	пальцев.
		на	Выполняют	Выполняют
72	Розыгрыш мяча на	площадке	перемещения на	пер
	три паса в	игроков в пионерболе.	площадке с помощью	емещения на
	пионерболе	Выполнение приема и	педагога.	площадке.
	пионерооле	передачи мяча двумя	Выполняют	Выполняют
		руками у стены и в	упражнения с мячом	упражнения с
		парах.	по инструкции и по	мячом после
		Определение способов	показу учителя	инструкции и
		розыгрышей мяча на три		показа учителя
		паса в пионерболе		-
73-	Учебная игра в	2Выполнение бросков	Выполняют	Выполняют
74	пионербол	мяча через сетку одной	упражнения с мячом	упражнения с
	-	рукой и ловля двумя	по инструкции и по	мячом после
		руками после подачи.	показу учителя	инструкции и
		F = -		показа учителя.
75	Учебная игра в	=	используют	Осваивают и
	пионербол	правила игры	элементарные	ис
	1		игровые технико-	пользуют
			тактические	элементарные
			взаимодействия	ИГ
			(выбор места,	ровые
			взаимодействие с	тех
			партнером, командой	
			и соперником)	тактические
			, ,	взаимодействия
				(выбор места,
				взаимодействие
Ь	1	L 1	l .	

	T		l	l l
				с партнером,
				командой и
				соперником)
76	Игры с	1Выполнение ходьбы со		
	элементами	сменой положения рук.	сменой положения	ходьбу со сменой
	общеразвивающих	Выполнение	рук под контролем	положения рук
	и корригирующих	упражнений для	учителя. Выполняют	по показу
	упражнений:	укрепления	упражнения	учителя.
	«Фигур»,	голеностопных суставов	наименьшее	Выполняют
	«Светофор»	и стоп.		упражнения по
	1 1	Подвижные игры на	_	инструкции и
			различных видах игр	± •
			по инструкции и по	
			показу учителя,	
				игр после
		перебежек		инструкции и
		in the problem of the	отдельных действий	± *
			(при необходимости,	nokusu y mresin
			повторный показ,	
			допол	
			нительная	
			индивидуальная	
77	Игрии а матауууам	1Ходьба с хлопками.	инструкция учителя)	D. 1110 ниятож
/ /	*		Выполняют ходьбу,	
	мяча	Выполнение	ориентируясь на	ходь
	«Подвижная		образец выполнения	
	цель»		учителем.	пока
	,	Подвижные игры на		зу учителя.
	«Обгони мяч»	выполнение передачи –		
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Осваивают и	уп
			используют игровые	-
		действия с действиями		
		других игроков,		учителя.
		соизмерение		Осваивают и
		бросков с расстоянием до		используют
		цели		игровые умения
78	Подвижные игры	1Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с	
	на развитие	различным положением	<u> </u>	ходьбу с
	основных	рук.	положением рук по	<u>-</u>
	движений-	Выполнение беговых	показу и инструкции	положением рук
	бега	упражнений.		по показу и
	:	Подвижные игры на	_	инструкции
	«Пусто	выполнение бега в	различных видах игр	
	место»	различных	по инструкции и по	Участвуют в
	,	направления	показу учителя,	различных видах
	«Бездомный заяц»	х, быстрое	ориентируясь на	игр после
		ориентирование в	поэтапный показ	инструкции и
		пространстве	отдельных действий	показа учителя
			(при необходимости,	
			повторный показ,	
			допол	
			нительная	
	i		,	

			индивидуальная инструкция учителя)	
79	Подвижные игры	1Выполнение	Удерживают	Удерживают
	на развитие	медленног	правильное	правильное
	основн	о бега	положение тела во	положение тела
	ых	c	время бега	во время бега.
	движений-	сохранением	(пооперацио	Смотрят
	прыжков:	правильной осанки.	нный контроль	образе
		Выполнение	выполнения	Ц
		обще	действий	выпол
		развивающих). Смотрят	нения
			образец	

	Ъ	1		T v	Т	T
	«Волк	ВО		упражнений с	выполнения	упражнения,
		рву»			, , ,	слушают
	,				1 2	инструкцию
	«Рыбаки	И		•	выполняют упражнения	l ^e
	рыбки»			ноге на месте и с		упражнения с
				продвижением.	Участвуют в подвижной	предметом.
				Подвижные игры на	игре под контролем	Участвуют в
				взаимодействие	учителя	различных видах игр
				согласно правилам		после инструкции и
				игры,		показа учителя
				перепрыгивание		
				через препятствия		
80-	Подвижн	ные	2	Построение в	Выполняют по показу	Выполняют по
81	игры	на		шеренгу, колонну, с	учителя упражнения для	показу учителя
	развитие	;		изменением места	формирования	упражнения для
	основны	X		постр	пространственных	формирования
	движени	й-		оения, выполнение	представлений с	пространственных
	перелеза			ходы и бега между	помощью учителя, по	представлений по
	«Наседка	а и		1	возможности.	показу учителя.
	цыплята	»,		ориентирами.	Выполняют упражнения	Выполняют
	«Зайцы,			Выполнение	с предметами после	упра
	сторож	И		упражнений с	неоднократного показа	жнения с
	Жучка»			1 2	по прямому указанию	предметами после
				Перелезание через	учителя. Осваивают и	показа учителем.
				препятствия	используют игровые	Осваивают и
				различным способом	умения	используют
				в зависимости от		игровые
				высоты		умения
82	Эстафета	a c	1	Выполнение ходьбы	Удерживают	Выполняют ходьбу
	мячом			змейко	правильное положение	змейкой
				й, в	тела во время ходьбы (с	, В
				полуприседе.	помощью учителя).	полуприседе.
				Чередование бега и	Выполняют	Выполняют
				ходьбы по сигналу.	чередование бега и	чередова
					ходьбы.	ние бега
				набивного мяча (вес	Бросают набивной мяч	И

			TO 1 KE) DOOTHING THE	из различных исходных	von 611
			, =	=	
			1		Бросают набивной
			руками.	количество раз.	мяч из различных
			_	Осваивают и используют	
				игровые умения	положений.
			йствие с		Осваивают и
			товарищами		используют
0.2			<u> </u>		игровые умения
83	Подвижная	1	Выполнение ходьбы		Выполняют ходьбу с
			• •	упражнениями для рук в	* ±
	игра		r · ·	чередовании с другими	r · ·
	«Филин и		1	движениями по показу	1
	пташки»		ľ '	учителя.	движениями.
				Участвуют в различных	_
			1 * *	видах игр по инструкции	<u> </u>
			±	и по показу учителя,	1.0
			Подвижная игра на		показа учителя
				поэтапный показ	
			_ -	отдельных действий	
			-	(при необходимости,	
			-	повторный показ,	
			землей, быстрое	дополни	
			1 -	тельная индивидуальная	
				инструкция учителя)	
			взаимодействие		
			согласно правилам		
84	Подвижная	1	игры Выполнение	Выполняют упражнения	RUMOMIGIOT
	гтодвижная игра «Бой	1		· -	
	петухов»				, ,
	пстухов»			преодолевают препятствия с помощью	равновесие,
			-	•	преод
			-	「 _	олевают
			* ''		препятствия по
				используют	инструкции
			взаимодействие	элементарные игровые технико-тактические	учителя. Осваивают и
				взаимодействия (выбор	
			согласно правилам	места, взаимодействие с	испол
			игры	партнером, командой и	
				партнером, командои и соперником)	игров
				соперпиком)	ые техни
					ко- тактические взаимодействия
					(выбор места,
					взаимодействие с
					партнером,
					командой и
-			Портод от	200 10 vacar	соперником)
			легкая атло	етика – 18 часов	

85	Техника	1	Выполнение ходьбы	Brittonharot xonrov c	Выполняют
0.5	бе	1		изменением направлений	ХОД
	га по		через большие мячи		ьбу с
	дистанции		_	_	перешагиванием
86	Техника Техни	1	подниманием бедра.	•	нерез большие мячи
00	бе	1	подниманием осдра. Выполнение беговых		*
					подниманием бедра
	га по			-	подниманием осдра
	дистанции		прямолинейного		учителя. Выполняют
			прямолинсиного бега на носках с	<u> </u>	прямолинейный бег
			хорошей осанкой		параллельной
			хорошей осанкой		параллельной постановкой стоп
				l I	постановкой стоп
87	Техника	1	Drymanyayya yan 611	Drygo wygyot yo y 6y o	Dr. ино нидиот
07	Техника	1	Выполнение ходьбы		Выполняют
	DI LOCKOFO			изменением направлений	
	высокого		через большие мячи с		дьбу с
00	старта	1	высоким	командам учителя.	перешагиванием
88	Техника	1	подниманием бедра. Выполнение беговых	Начинают бег с высокого	*
			упражнений.	Старта	мячи с высоким подниманием
	высокого		упражнении. Выполнение		бедра по
	старта		высокого старта,		инструкции
			вовремя начинать бег		учителя.
			вовремя начинать ост		Начинают бег с
					высокого старта
89	Техника	1	Выполнение ходьбы	Риновидит услиби	Выполняют
0,9	низкого	1		перекатом с пятки на	
			носок.	носок. Осваивают бег с	
90	старта Техника	1	чередование бега и		Выполняют бег с
90	низкого Низкого	1	_	_	низкого старта.
			расстоянии.		В Играют в
	старта		+	отдельных действий (при	-
			Освоение техники	необходимости,	после инструкции
			низкого старта,		учителя
			=	рный	y milenn
			максимально	показ	
			возможной	, дополнительная	
				индивидуальная	
			_	инструкция учителя).	
				Участвуют в игре п	o
			финиша.	инструкции учителя	
			Коррекционная		
			подвижная игра		
91	Прыжок в	1	Выполнение ходьбы	Выполняют ходьбу с	Выполняют
	высоту с 3-			упражнениями для рук в	
	5			чередовании с другими	
	беговы		другими	движениями по показу	r -
	х шагов		движениями.	учителя.	с другими
	разбега		Выполнение	ľ	движениями.
92	Прыжок в	1		высоту с прямого разбега	
	высоту с 3-		среднем темпе.	способом	с прямого разбега
	5		Демонстрирование	«перешагивание»,	способом
<u> </u>	1	<u> </u>	<u>r</u> , <u>1 1</u>	, ,	1

	беговы х шагов разбега		техники прыжка в высоту.	ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повто рный показ , дополнительная индивидуальная инструкция учителя).	
93	Метание теннисного мяча правой и левой в цель	1	направлений по ориентирам и командам учителя.	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших
94	Метание теннисного мяча правой и левой в цель	1	Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя
95 96- 97	Метание те ннисного мяча на дальность Метание те ннисного мяча на дальность	2	рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.	упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное
98	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в	Выполняют ходьб у со смено

99	Эстафетный бег		голеностопных суставов и стоп.	соревновательной деятельности по	инструкции и показу учителя. Участвуют в
			Преодоление	возможности	соревновательной
			*	(участвуют в	деятельности(участвуют
			передача	эстафете)	в эстафете)
			эстафетной	1 /	1 /
			палочки		
			участнику своей		
			команды		
100	Бег на скорость	1	Выполнение	Выполняют	Выполняют специально-
	до 60 м		беговых	специально-	беговые упражнения по
			упражнений.	беговые	показу учителя и
			Выполнение		инструкции.
			- I	возможности) на	Выполняют бег с
				* *	низкого старта
			с низкого старта	дистанции.	
				Выполняют бег с	
				низкого старта на	
				меньшей	
				дистанции	
101-		2	Выполнение		Выполняют специально-
	выносливость:			специально- беговые	беговые
	кроссовый				упражнения
	_			возможности).	Выполняют медленный
	бег,				бег
	чередующийся			медленный бег в	
	٠, ,		_	чередовании с	
	с быстрой		_	ходьбой	
	ходьбой		ПО		
			длинной		
			дистанции.		
			Правильное		
			удерживание корпуса и рук в		
			медленном беге в		
			сочетании с		
			дыханием		
	<u> </u>		дылаписм		

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема		дата
		часов	
	Легкая атлетика 17 часов		
1	Предупреждение травм во время занятий	1	2.09
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	3.09
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с	1	4.09
	различными положениями рук		
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с	1	9.09
	различными положениями рук		
5	Бег с изменением темпа	1	10.09
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад	1	11.09
	на одной ноге		

7	Беговые упражнения	1	16.09
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	17.09
9	Ускорения до 30 м	1	18.09
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	23.09
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1	24.09
12	Челночный бег 3х10 м	1	25.09
13		1 1	30.09
	Прыжок в глубину		
14 15	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	<u>1</u> 1	1.10 2.10
13	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами	1	2.10
1.6	двумя руками	1	7 10
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	7.10
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	8.10
1.0	Гимнастика 23 часа		0.10
18	Осанка	1	9.10
19	Физические качества	1	14.10
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в	1	15.10
	колонну по одному		
21	Перестроение из колонны по одному в колонну по	1	16.10
	два и из		
	колонны по два в колонну по одному в движении, с		
	поворотом направо и налево		
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными	1	
	шагами вправо, влево. Основные положения и движения		21.10
	рук, ног,		
	туловища, головы: асимметричные движения рук		
23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	22.10
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз	1	23.10
	разноименным		
	способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по	1	5.11
	горизонтальной		
	гимнастической скамейке		
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	6.11
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1	11.11
28	Тренировка дыхания	1	12.11
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную	1	13.11
	осанку		
30	Упражнения для развития пространственной	1	18.11
	дифференцировки		
31	Упражнения для развития точности движений	1	19.11
	<u>, </u>		
32	Упражнения с обручем	1	20.11
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	25.11
34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое	1	26.11
	бревно		
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым	1	27.11
	боком		
	с различными положениями рук, с мячом в руках,		
	бросанием и ловлей		
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	2.12

37	Ходьба по двум параллельно поставленным	1	3.12
	гимнастическим	-	0.12
	скамейкам		
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на	1	4.12
	гимнастической		
	скамейке		
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в	1	9.12
	различных исходных положениях		
40	Переноска грузов	1	10.12
	Игры 4 часа		
41-42	Игры с элементами корригирующих упражнений:	2	11.12
.1 .2	«Ловишки-	_	16.12
	хвостики», «Салки»		10.12
43-44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:	2	17.12
	«Школа	_	18.12
	мяча»		10.12
	ИГРЫ 18 часов		
45	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и	1	23.12
73	передача мяча двумя руками	1	23.12
46-47	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача	2	24.12
40-47	мяча двумя руками	2	25.12
48	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача	1	30.12
40	мяча двумя руками	1	30.12
49	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача	1	13.01
49		1	13.01
50	мяча двумя руками	1	14.01
30	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача	1	14.01
51-52	мяча двумя руками	2	15.01
31-32	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача	2	20.01
F2 F1	мяча двумя руками	2	
53-54	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача	2	21.01
55	мяча двумя руками	1	22.01
55	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя	1	27.01
56 57	руками после подачи	1	20.01
56-57	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками	1	28.01
5 0	после подачи	1	29.01
58	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками	1	3.02
50	после подачи	1	4.00
59	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками	1	4.02
CO	после подачи	1	5.00
60	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками	1	5.02
C1	после подачи	1	10.02
61	Эстафета с мячом	1	10.02
62	Эстафета с мячом	1	11.02
	Игры 22 часа		12.02
63	Значение и основные правила закаливания	1	12.02
64	Значение утренней гимнастики	1	17.02
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и	1	18.02
	передача мяча		
	двумя руками у стены и в парах		

66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя	1	19.02
	руками после		
	подачи		
67-68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	2	24.02
			25.02
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	26.02

			1
70-71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	2	3.03
			4.03
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	5.03
73-74	Учебная игра в пионербол	2	10.03
			11.03
75	Учебная игра в пионербол	1	12.03
76	Игры с элементами общеразвивающих и	1	17.03
	корригирующих		
	упражнений: «Фигур», «Светофор»		
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	18.03
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега:	1	19.03
	«Пусто		
	место», «Бездомный заяц»		
79	Подвижные игры на развитие основных движений-	1	24.03
	прыжков:		
	«Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»		
80-81	Подвижные игры на развитие основных движений-	2	25.03
	перелезания:		26.03
	«Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»		
82	Эстафета с мячом	1	7.04
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	8.04
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1	9.04
	Легкая атлетика 18 часов		
85	Техника бега по дистанции	1	14.04
86	Техника бега по дистанции	1	15.04
87	Техника высокого старта	1	16.04
88	Техника высокого старта	1	21.04
89	Техника низкого старта	1	22.04
90	Техника низкого старта	1	23.04
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	28.04
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	29.04
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	30.04
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	5.05
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	6.05
96-97	Метание теннисного мяча на дальность	2	7.05
JU	тистапие теппиеного ми на на даньность	2	12.05
98	Эстафетный бег	1	13.05
99	Эстафетный бег	<u>1</u> 1	14.05
100	Бег на скорость до 60 м	1	19.05
101-	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с	2	20.05
101-	быстрой	2	20.05
102	оыстрои ходьбой		21.03
	лидьиии		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях, Физическая культура, Методические рекомендации; Примерной основной образовательной программой начального общего образования к учебникам: «Физическая культура 4 класс» авторов Т.С. Лисицкой, Л. А. Новиковой