**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована» РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «26» августа 2025 г. № 1 | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков)  Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физкультура»**

**для 2 класса**

**на 2025-2026 учебный год**

**(в соответствии с АООП УО (вариант 2)**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 2 класса разработана на основании нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №2», принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Характерной особенностью детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»:

- создать условия для всестороннего развития личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышения уровняих психофизического развития, комплексной коррекции двигательных нарушений развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей.

Программа ориентирует их на последовательное решение основных **задач** физического воспитания:

• укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

• формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;

• коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

• формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

• воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

• содействие военно-патриотической подготовке

**Учебно-тематический план**

Учебный курс рассчитан на 68 часа в год, 2 урока в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Всего часов** | **Оздоровительная гимнастика** | **Гимнастика** | **Подвижные и спортивные игры** | **Лёгкая атлетика** |
| **2** | **68** | **17** | **18** | **18** | **15** |

**Содержание программного материала**

Программа предмета «Физическая культура» состоит из следующих разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»

***Лёгкая атлетика***

Ходьба и упражнения в равновесии

Ходьба гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе; в колонне по одному, парами, по кругу с различными движениями руками: с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов; с утяжелителями на голове, в руках. Ходьба скрестным шагом, «змейкой» со сменной темпа. Ходьба с ориентировкой на изменение темпа движения (быстро, медленно) по словесной инструкции. Ходьба по дорожкам, выполненным из материалов разной фактуры (сенсорным дорожкам, коврикам, толстым верёвкам, ленточкам), по опорам, приподнятым над полом (игровой дорожке, змейке и т.д.). Ходьба по сенсорной тропе, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по коврику «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница». Ходьба в ходунки, в мешках, по тренажёрам («Беговая дорожка механическая»). Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно, по различным сигналам. Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром 50, 75 см).

Бег. Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т.п. Побуждение учащихся к легкому стремительному бегу.

Бег с преодолением препятствий (барьеры, мягкие модули – цилиндры, кубы и др.), не задевая их, сохраняя скорость.

Стимулирование желания учащихся бегать с преодолением препятствий в естественных условиях. Упражнения на чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием.

Формирование умений учащихся сочетать бег с движениями с мячом. Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», совершенствование навыка бега на месте на тренажерах.

Бег с ускорением и замедлением. Введение в уроки челночного бега. Объяснение ученикам элементарных правил бега из разных стартовых позиций. Обучение учащихся бегу на расстояние до 10 м. широким шагом. Развитие способностей учащихся сочетать бег с действиями с мячом, со скакалкой.

Прыжки. Обучение учащихся прыжкам со смещением ног влево - вправо (сериями по 10 – 20 прыжков один – два раза), прыжкам с продвижением вперёд на 5 – 6 м., перепрыгиванию через линии, верёвки.

Прыжки через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.).Совершенствование навыков прыжков на мячах – хопах.

Обучение учащихся умениям: выпрыгивать вверх их глубокого приседа; подпрыгивать на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 20 – 25 см.; прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега; перепрыгивать на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперёд;вспрыгивать с разбега в три шага на предмет высотой до 30 см., спрыгивать с него; прыгать через короткую скакалку разными способами (на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу).

Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до 10 - 15 раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола. Обучение учащихся перебрасывать мяч друг другу снизу, через сетку. Развитие умений учащихся перебрасывать мяч в воздухе друг другу набивной мяч (диаметром 20 см.), мячи из игры «Бросайка» («Бочче»), бросать их в цель: в подушку, мягкий модуль «Труба» или игровую трубу «Перекати поле», установленные вертикально или горизонтально. Обучение учащихся броскам мячей разного объёма из различных исходных позиций. Бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз); выполнять упражнения с мячами с хлопками, поворотами; перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3 – 4 м.), из положения сидя «по-турецки». Бросать мячи разного объёма из различных и.п.: стоя на коленях, сидя; метать мячи, мешочки с наполнителями в движущуюся цель с расстояния 2 – 3 м., на дальность на расстояние не менее 5 – 7 м.

***Гимнастика***

Дыхательные упражнения. Упражнения на закрепление правильного физиологического (диафрагмально-реберного) дыхания. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

Построения и перестроения.Построения в шеренгу по росту и перестроение в колонну по одному, а затем из колонны по одному в колонну по двое. Обучение учащихся поворотам направо, налево, кругом, по образцу, данному учителем и самостоятельно. Обучение учащихся самостоятельно равняться при построении. Формирование и закрепление у учащихся умений осуществлять повороты на 90° и 180° (влево и вправо), стоя в колонне, в кругу, в шеренге. Повороты в углах зала (площадки) во время движения. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

Ползание и лазание.Ползание по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами, на четвереньках. Совершенствование различных навыков ползания.

Обучение учащихся лазанию на гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали (со страховкой учителя). Формирование у них устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролётпо диагонали.

Развитие умений учащихся проползать и пролезать под опорами, приподнятыми над полом.

***Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.***

Баскетбол (*по упрощенным правилам)*. Обучение учащихся:

передаче мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча;

* перебрасыванию мяча друг другу двумя руками от груди в движении;
* ловле мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т.п.)и с разных сторон;
* броскам мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча.

Футбол *(по упрощённым правилам)*. Обучение учащихся передаче мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3 – 4 м.).

Хоккей *(на травес мячом)*. Обучение учащихся вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Знакомство с приемами прокатывания шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча).

Игра «Бросайка» («Бочче») *(по упрощенным правилам).* Уточнение с учащимися представления о цвете, величине мячей. Обучение учащихся определять вес мячей на основе барического чувства со зрительным контролем и без него. Отработка техники броска: броски мяча снизу вверх, прокатывание мячей разного веса и размера по полу.

Знакомство учащихся с правилами бега до линии броска и бросания мячей (по очереди разного веса) в цель (обруч, подушка, кегли). Обучение учащихся выбивать мячом другие мячи на зоны-цели. Обучение учащихся, координируя движения, попадать мячом в лунку-цель: каждый последующий выполняется с места предыдущей остановки мяча.

Бадминтон. Обучение учащихся выполнять удар по волану, правильно удерживать ракетку, перебрасывая его на сторону партнёра (без сетки). Вместе с учащимися отработка способов передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнёра (по образцу и словесной инструкции).

**Требования к занятиям и умениям обучающихся 2 класса.**

**Минимальный уровень:**

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* 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; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

* практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 2 класса

Задания оцениваются по пятибалльной системе в соответствии с двумя уровнями подготовки учащихся.

«Удовлетворительно» - если усвоено 35 -50 % учебного материала. Задания выполняются при участии или совместно с учителем;

«Хорошо» - если усвоено 50 - 65% учебного материала. При выполнении задания допускается 3-4 ошибки и требуется небольшая помощь учителя. Кроме того оценка «хорошо» может быть поставлена обучающемуся, как стимулирующий фактор. В данном случае может учитываться состояние и настроение обучающегося.

«Отлично» - если усвоено 65% и выше учебного материала, все устные и практические задания выполнены практически самостоятельно и без ошибок.

При реализации данной программы используется форма **контроля** – индивидуальная.Контроль (диагностика) проводится в начале учебного года (вводный контроль) и итоговый (в конце учебного года).

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает: как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование, для детей с различными нарушениями развития. Включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

Материально-техническое оснащение включает: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца;

**Информационно- методическое обеспечение**

1. Физическая культура. 2 класс: Пособие для учителя (поурочные планы). Е. Н. Литвинов. Москва, Айрис – пресс, 2004г.
2. Побеждают дружные: командные игры для детей среднего возраста. Н. Васютин, М. Черевков. Москва, Фабрика детской книги, 1955г.
3. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга. Г. П. Болонов. Москва, ТЦ Сфера, 2003г.
4. Использование новых и традиционных активно-оздоровительных технологий для оздоровления учащихся общеобразовательных учреждений (система ПОЛИКОН). Методическое пособие. Л. А. Калинкин, И. В. Кузнецова, И. А. Алексеенко и др. Москва, ЗАО «МТО ХОЛДИНГ», 2003г.

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева)  Принято решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрено и рекомендовано к утверждению на заседании МО протокол  от «26» августа 2025г. № 1 | «Согласовано»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская)  28 августа 2025г. | Утверждено и введено в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |
|  |  |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**для 2 «Г» класса**

**на 2025-2026 учебный год**

|  |
| --- |
| Разработал:  учитель Бабайцев Леонид Олегович |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I четверть** | | | | | |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Техника безопасности. Упражнения для коррекции мелкой моторики | 1 |  | Ознакомить с упражнениями для коррекции движений кисти и мелкой моторики пальцев |  |
| 2 | Коррекция и развитие мелкой моторики | 1 |  | Сформировать навык выполнения коррегирующих упражнения для мелкой моторики |  |
| 3 | Профилактика плоскостопия | 1 |  | Обучить упражнениям для профилактики и коррекции опорнодвиательного аппарата |  |
| 4 | Укрепление мышечного корсета | 1 |  | Обучить упражнениям, кррегирующим нарушения осанки. |  |
| 5 | Профилактика плоскостопи | 1 |  | Обучить упражнениям для профилактики и коррекции опорнодвиательного аппарата |  |
| 6 | Профилактика плоскостопия | 1 |  | Обучить упражнениям для профилактики и коррекции опорнодвиательного аппарата |  |
| 7 | Коррекция осанки | 1 |  | Обучить выполнению корригирующих упражнений для нарушения осанки |  |
| 8 | Коррекция осанки | 1 |  | Закрепить умение выполнять 11 упражнения для коррекции и профилактика нарушений осанки. |  |
| 9 | Наклоны головой. | 1 |  | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. |  |
| 10 | Дыхательные упражнения. | 1 |  | Обучить и сформировать навык правильного дыхания. |  |
| 11 | Обучения комплекса упражнения с малым мячом для профилактики миопии. | 1 |  | Расширение диапазона движений и проведение  профилактики возможных нарушений. |  |
| 12 | Ходьба по различным предметам, передвижение боком.  Игры: «Зоопарк», «Собери шишки». | 1 |  | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. |  |
| 13 | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. | 1 |  | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому. |  |
| 14 | Упражнения на ребристых досках, гимнастических палках, ортопедических ковриках. | 1 |  | Формирование умений выполнять действия по образцу по подражанию. |  |
| 15 | Захват и передача предметов. | 1 |  | Выполнять упражнения по образцу, по команде. |  |
| 16 | Ходьба по залу и линиям. | 1 |  | Ходьба - ровным шагом, в колонне, по кругу, взявшись за руки, на носках, в медленном и быстром темпе  Ходьба по линии, на носках. |  |
| **II четверть** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Дыхательные упражнения с предметами | 1 |  | Обучить и сформировать навык правильного дыхания, используя гимнастическую палочку. |  |
| 2 | Дыхательные упражнения с предметами | 1 |  | Закрепить навык выполнения дыхательных упражнений с использованием гимнастической палочки. |  |
| 3 | Развитие равновесия | 1 |  | Сформировать навык выполнения упражнений для правильной осанки в различных положениях тела. Укрепить вестибулярный аппарат |  |
| 4 | Развитие равновесия | 1 |  | Сформировать навык выполнения упражнений для правильной осанки в различных положениях тела. Укрепить вестибулярный аппарат |  |
| 5 | Развитие координации | 1 |  | Обучить комплексу упражнений для развития функций координации и вестибулярного аппарата |  |
| 6 | Упражнения с массажными мячами | 1 |  | Обучить упражнения с массажными мячами. Развить тактильную чувствительность |  |
| 7 | Упражнения с массажными мячами | 1 |  | Обучить упражнения с массажными мячами. Развить тактильную чувствительность |  |
| 8 | Подвижные игры на сохранение правильной осанки: «Море волнуется», «Совушка». | 1 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения  под руководством учителя. |  |
| 9 | Приседания с предметами и без. | 1 |  | Выполнение  упражнений на приседания с различными предметами. |  |
| 10 | Упражнения для мышц спины, брюшного пресса. | 1 |  | Выполнение  команды по показу, по образцу. |  |
| 11 | Лазанье по гимнастической скамье, стенке. | 1 |  | Слушают правила выполнения упражнений по гимнастической скамье, стенке, выполняют по показу учителя. |  |
| 12 | Упражнения с предметами. | 1 |  | Упражнения с предметами на голове (мешочек с песком, кубик и т. д) стоя у стены, в движении, под музыку. |  |
| 13 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 |  | Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. |  |
| 14 | Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника. | 1 |  | Выполнение  двигательных действий по образцу. |  |
| 15 | Упражнения с малыми мячами разного диаметра. | 1 |  | Выполнение  двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |  |
| 16 | Основные положения и движения | 1 |  | Сформировать основные двигательные навыки, научить самостоятельно выполнять двигательные действия. |  |
| **III четверть** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Захват предметов | 1 |  | Сформировать умение захватывать предметы и удерживать их. |  |
| 2 | Бросок и ловля большого мяча | 1 |  | Обучить броскам и ловле большого мяча, развивать точность и меткость движения. |  |
| 3 | Имитационные упражнения | 1 |  | Ознакомить с упражнениями, имитирующими передвижения животных. |  |
| 4 | Преодоление препятствий | 1 |  | Обучить различным способам преодоления препятствия – гимнастической скамейки. |  |
| 5 | Преодоление препятствий | 1 |  | Обучить различным способам преодоления препятствия – гимнастической скамейки. |  |
| 6 | Эстафеты с ходьбой | 1 |  | Сформировать навык метания в горизонтальную цель с расстояния 2- 3 метра. |  |
| 7 | Метание в горизонтальную цель | 1 |  | Отработка переброса и приема мяча в парах. Отработка элементов игрового взаимодействия. |  |
| 8 | Лазанье и перелезание. | 1 |  | Отработка умений перелезания и лазанья по гимнастической скамье. |  |
| 9 | Лазанье и перелезание. | 1 |  | Отработка умений перелезания и лазанья по гимнастической стенке. |  |
| 10 | Ходьба по залу с изменением направления. | 1 |  | Ходьба по залу с изменением направления, с обходом кеглей и т.д. |  |
| 11 | Ходьба ровным шагом, ходьба на носках. Ходьба по кругу, взявшись за руки. | 1 |  | Упражнения на развитие  произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |  |
| 12 | Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии и с изменением направления по команде учителя. | 1 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения  под руководством учителя. |  |
| 13 | Строевые упражнения. | 1 |  | Строевые упражнения (право, лево, направо, налево, впереди, сзади, рядом). |  |
| 14 | Подвижная игра «Волшебный мешочек». | 1 |  | Упражнения на развитие двигательно-моторной координации. |  |
| 15 | Захват предметов. Передача предметов. | 1 |  | Упражнения на развитие  произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |  |
| 16 | Лазанье по гимнастической скамье, стенке. | 1 |  | Слушают правила выполнения упражнений, делают упражнения  под руководством учителя. |  |
| 17 | Подвижная игра «Вот так позы». | 1 |  | Упражнения на развитие  произвольного внимания, мышления, совершенствование равновесия. |  |
| 18 | Подвижная игра «Кошка и мышки» | 1 |  | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |  |
| **IV четверть** | | | | | |
| 1 | Техника безопасности. Переноска предметов | 1 |  | Отработка навыка захвата, удержания и переноски спортивного инвентарая. |  |
| 2 | Имитационные упражнения | 1 |  | Отработка упражнениий, имитирующиие передвижения животных. |  |
| 3 | Прыжок | 1 |  | Отработка прыжка в глубину (спрыгивания с высоты до 50 см) |  |
| 4 | Прыжки на одной ноге с продвижением ноги. Прыжок в длину. | 1 |  | Формирование знаний о правилах техники выполнения двигательных действий. |  |
| 5 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку. | 1 |  | Прыжки в глубину с высоты 30-50 см. |  |
| 6 | Перекладывание мячей из одной руки в другую. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. | 1 |  | Упражнения на развитие общей  моторики, координации движений. |  |
| 7 | Подвижные игры «Так можно, так нельзя», «Фигуры» | 1 |  | Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |  |
| 8 | Размыкания, смыкания. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Становись!». | 1 |  | Выполнение  двигательных действий, использование их в игровой деятельности. |  |
| 9 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 |  | Выполнение простейших упражнений  для развития  и формирования правильной осанки. |  |
| 10 | Элементы движений с музыкальным сопровождением в различном темпе. | 1 |  | Выполнение  двигательных действий с музыкальным сопровождением в различном темпе. |  |
| 11 | Метание мяча из-за головы с места и на дальность. | 1 |  | Формирование правильного выполнения  имитационных упражнений. |  |
| 12 | Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамье. | 1 |  | Расширение диапазона движений и проведение  профилактики возможных нарушений. |  |
| 13 | Подвижные игры «Слушай сигнал», «Светофор». | 1 |  | Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. |  |
| 14 | Подвижные игры «Ручеек», «Точно в цель», «Так можно, так нельзя». | 1 |  | Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания к другому. |  |
| 15 | Игры на расслабление. | 1 |  | Игры на расслабление. |  |
| 16 | Подведение итогов. | 1 |  | Подведение итогов. |  |