

ГООУ ТО «Новогуровская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано
Зам. директора по УВР
Сверз - Л.В. Сверчкова
« 31 » 08 2023 г.

Утверждаю
Директор школы
Н.Я. Коврижко
Приказ № 44/2023 от « 31 » 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Адаптивная физическая культура» ФАООП УО (вариант 2)
для обучающихся 2 класса
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель: учитель Е.С. Наумова
высшая категория

Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.
Руководитель МО начальных классов Ткаченко С.И. Ткаченко

п. Новогуровский

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умственной отсталостью в умеренной, тяжелой или глубокой степени, с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее - ТМНР), интеллектуальное развитие которого не позволяет освоить ФАООП УО (вариант 1).

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 2) во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю), 34 часа из которых относятся к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа (вариант 2) определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» во 2 классе осваивают обучающиеся (с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью, с тяжелыми и множественными нарушениями в развитии), которые усвоили программный материал 1 класса.

Каждый из разделов предполагает освоение двигательных навыков на одном из доступных уровней:

- **минимальный уровень**, содержание которого предполагается к освоению детьми, имеющими тяжелые двигательные нарушения, тяжелые и глубокие интеллектуальные нарушения, предполагающему в процессе работы постоянную ассистентскую помощь взрослого;
- **достаточный уровень**, включающий в себя освоение более сложных двигательных навыков (элементы гимнастических и легкоатлетических упражнений, игры с соблюдением правил и пр.).

В соответствии с требованиями ФГОС к ФАООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательной программы представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Ожидаемые личностные результаты:

- проявление интереса к адаптивным ситуациям для реализации своих образовательных потребностей;
- положительное взаимодействие со сверстниками в разных адаптивных ситуациях.

Ожидаемые предметные результаты:

- выполнение движений и действий по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- выполнение действий с мячом: броски в цель и умение ловить мячи разного размера;
- ходьба по ровной дорожке (или по скамейке), друг за другом, в паре, с поднятыми руками;
- умение стоять друг за другом, строиться шеренгой, стоять взявшись за руки;
- по сигналу прыгать на двух, на одной ноге на месте, взявшись за руки в паре на двух ногах;
- ползание, подползание, переползание через препятствие;
- выполнение разминочных упражнений (перед соляной комнатой или перед спартакиадой и т.д.);
- умение пользоваться спортивными снарядами или орудиями (мячами, утяжелителями (например, мешочки с песком не более 500 г), кеглями, кольцами и пр.).

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

Успеваемость по предмету «Адаптивная физкультура» во 2 классе специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенным к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств класс делится на группы с учетом двигательных и интеллектуальных способностей учащихся, где особое внимание уделяется заключению врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся по мере прохождения учебного материала.

Текущая аттестация обучающихся включает в себя четвертное оценивание результатов освоения программы. Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребенка по итогам учебного года. По итогам освоения отраженных в программе задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребенка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) является достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся. Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся программы, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода,
- что из полученных знаний и умений он применяет на практике,
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения учитываются особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося.

II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребёнка с тяжёлыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учётом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Содержание учебного предмета

Основное содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» во 2 классе состоит из 4 разделов:

1. «Я и мое тело».

2. «Я и мои движения».
3. «Я и мое самочувствие».
4. Адаптивные ситуации.

В данных разделах все упражнения делятся на две группы: упражнения в основных движениях и упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц, где выделяют 7 направлений:

1. Захват предметов - метание.
2. Построение и ходьба.
3. Бег и прыжки.
4. Ползание, лазание и перелезание.
5. Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие).
6. Подвижные игры.
7. Катание на лыжах.

Все развивающие упражнения делятся на 2 группы: упражнения в основных движениях и упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц.

Структура каждого занятия состоит из 4 -х указанных выше разделов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Упражнения в основных движениях	36
	Построения и перестроения	8
	Ходьба и бег, прыжки, метание, лазанье, ползанье перелезание, равновесие	28
2	Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц	68
	Лыжная подготовка	20
	Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног и туловища	18
	Упражнения в основных движениях (повторение)	16
	Перестроения и построения	12
3	Общеразвивающие упражнения и подвижные игры	в процессе урока
Итого:		102

Содержание программы

Реализация программы осуществляется путем сочетания практических, наглядных и словесных методов обучения, использования игровых приемов, специальных средств адаптивной физкультуры и решаются следующие задачи.

Разделы	<i>«Я и мое тело»</i>	<i>«Я и мои движения»</i>	<i>«Я и мое самочувствие»</i>	<i>Адаптивные ситуации</i>
Задачи:	<p>практически совершенствовать представления о возможностях собственного тела: в процессе решения двигательных задач: в играх с мячом (удерживать и бросать мяч в цель; ловить мячи разного размера, передавать или бросать в руки партнеру) в положениях стоя или сидя (на скамейках, на полу, в ряд, в круге, друг против друга); в процессе ползания, лазания и перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.); выполнять движения и действия по инструкции, или по показу, или по подражанию, или совместно со взрослым.</p>	<p>совершенствовать навык ходьбы по звуковому сигналу, по инструкции, или по подражанию, или по показу, или совместными движениями в разных ситуациях: от объекта к объекту, вдоль объекта, по кругу, друг за другом, в парах, на носках, на пятках (с изменением положения рук); с удержанием равновесия (ходьба по скамейке, вдоль каната с поднятыми руками и т.д.); совершенствовать умение построения: в ряд, в шеренгу, вдоль каната, в круг; совершенствовать навык бега: от объекта к объекту, друг за другом, малой группой, с остановками по сигналу; совершенствовать прыжки: на двух ногах, на одной ноге, на месте, друг за другом, через препятствие (не выше 10-15 см), вдоль каната, спрыгивание, на батуте, взявшись за руки в паре с партнером.</p>	<p>формировать чувствительность к психофизическим нагрузкам в процессе подвижных и статических игр, учить выражать свое самочувствие доступным обучающемуся способом (вербально, невербально, альтернативно).</p>	<p>включать обучающихся и вызывать интерес к коллективным спортивным и игровым мероприятиям: играм общеразвивающего характера (с предметами, без предметов), подвижным играм, спартакиадам, туристическим походам.</p>

Содержание разделов по направлениям

Разделы	«Я и мое тело»	«Я и мои движения»	«Я и мое самочувствие »	Адаптивные ситуации
НАПРАВЛЕНИЕ 1: <i>Захват предметов - метание</i>				
	Правильный захват различных по величине и форме предметов	Передача мяча в руки учителя по его просьбе.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, на физическую нагрузку.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на захват и метание предметов.
НАПРАВЛЕНИЕ 2: <i>Построение и ходьба</i>				
	Построение в шеренгу, в колонну, в круг.	Ходьба небольшими группами. Ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с перешагиванием через шнуры.	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на построения и перестроения, ходьбу.
НАПРАВЛЕНИЕ 3: <i>Бег и прыжки</i>				
	Перепрыгивание через шнур. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках. Переползание через шнур	Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки в длину с места (10 см).	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры на бег и прыжки.
НАПРАВЛЕНИЕ 4: <i>Ползание, лазание и перелезание</i>				
	Одноименное и разноименное выполнение упражнений на ползание, лазанье и перелезание. Подлезание под шнур. Ползание на четвереньках. Пролезание в обруч.	Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Подвижные игры, спартакиады, общеразвивающие игры с использованием упражнений на ползание, лазание и перелезание.

НАПРАВЛЕНИЕ 5: Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)

	Комплексы упражнений на укрепление мышц спины и формирование правильной осанки.	Ходьба между двумя линиями. Ходьба по доске, положенной на пол	Оценивание собственных достижений. Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность.	Игры общеразвивающего характера, подвижные игры, спартакиады.
--	---	---	--	---

НАПРАВЛЕНИЕ 6**Подвижные игры**

	Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазание, перелезание	Подвижные игры на ходу, бег, построения и перестроения, прыжки.	Проявление эмоциональной реакции на взаимодействие с учителем, двигательную активность	Подвижные игры общеразвивающего характера, спартакиады
--	--	---	--	--

НАПРАВЛЕНИЕ 7**Катание на лыжах**

	Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку». Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Стояние на параллельно лежащих лыжах.	Ходьба скользящим шагом без палок, сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне. Спуск с горы и подъем на нее, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения.	Выражение отношения (вербально или невербально) к собственным достижениям.	Подвижные игры на свежем воздухе, спартакиады
--	---	---	--	---

Виды деятельности обучающихся на уроках по направлениям

№ п/п	Направление	Виды деятельности
1	Захват предметов - метание	<p>Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками, удерживание мячей разных размеров, катание мячей друг другу (расстояние 1 м), ловить мяч, брошенный учителем, бросание мяча (от груди, снизу), бросание мяча через шнур двумя руками, бросание мяча о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча в верх и ловля его двумя руками, бросание мяча вдаль двумя руками (от груди, из-за головы), бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния 2 м, бросание мяча вдаль правой и левой рукой (расстояние 2 м, щит 1*1 м). Отбивать мяч рукой об пол, продвигаясь вперед шагом или бегом, отбивать мяч одной рукой с продвижением по кругу, отбивание мяча, передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вчетвером.</p>
2	Построение и ходьба	<p>Построение в шеренгу, в колонну, в круг. Ходьба небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьба всей группой в прямом направлении за учителем, ходьба в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой, ходьба по кругу, ходьба с остановкой по сигналу учителя, ходьба с переходом на бег и обратно, ходьба в колонне по одному с изменением направления движения, ходьба в рассыпную, ходьба парами, перешагивание через шнуры, ходьба змейкой, ходьба со сменой темпа, ходьба на носочках, на внутренней и внешней сторонах ступни.</p>
3	Бег и прыжки	<p>Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, прыжки в обруч и из обруча, лежащего на полу. Спрыгивание со скамейки (10 см). Прыжки на корточках с продвижением вперед. Бег небольшими группами в прямом направлении за учителем, бег всей группой в прямом направлении за учителем, бег в колонне по одному небольшими группами, бег в колонне по одному всей группой, бег по кругу, бег с остановкой по сигналу учителя,</p>

		<p>ходьба с переходом на бег и обратно, бег в колонне по одному с изменением направления движения, бег врассыпную.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте. Пряжки в длину с места (10-15 см).</p>
4	Ползание, лазание и перелезание	<p>Ползание на четвереньках на ладонях и коленях. Подлезание под шнур на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола, ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на коленях, влезание на наклонную лесенку, влезание на гимнастическую стенку (не выше 1 м).</p>
5	Общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов, правильная осанка, равновесие)	<p>Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки. Ходьба между двумя линиями (ширина 25 см) с предметами и без, бег между двумя линиями (ширина 25 см), ходьба по доске, положенной на пол (ширина 20 см) с предметами и без, ходьба по шнуру, положенному на пол, ходьба по гимнастической скамейке (высота 20 см, ширина 25 см), ходьба по доске, положенной наклонно (высота 30 см), ходьба по бревну, ходьба с мешочком на голове.</p>
6	Подвижные игры	<p>Подвижные игры с мячом, подвижные игры на ползание, лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.). Подвижные игры на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки.</p>
7	Катание на лыжах	<p>Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Ходьба скользящим шагом без палок сохраняя равновесие, передвижение в колонне по одному по извилистой лыжне, обходя препятствия, правильных захват палки. Спуск с горы и подъем на неё, ходьба по пересеченной местности. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

I. Библиотечный фонд:

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых / Пер. с ит.- М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2020
2. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников:4-7 лет-М.: ВАКО, 2020
3. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья, Н.И. Дереклеева, - Москва: ВАКО,2019
4. Дружись со спортом и игрой, Г.П. Попова. - Волгоград: Учитель, 2019
4. Коротков И.М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физической культуры. -М.: Просвещение, 2020
5. Легкая атлетика: организация и проведение однодневных соревнований под ред. Зеличенка В. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2019
6. Подвижные игры 1-4 классы, Ю.П. Патрикеев. - Москва: ВАКО, 2019
7. Справочник учителя физкультуры, П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2019
8. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). М.: Министерство просвещения России от 24.11.2022г. № 1026.
9. Черенкова Е.Ф. Зимние праздники и игры для детей. - М.: ИКТЦ «Лада»,2019

II. Интернет-ресурсы:

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

III. Демонстрационные материалы

- методические плакаты

- таблицы физической подготовленности

IV. Технические средства

- телевизор

- магнитофон

- ноутбук

**Календарно – тематическое планирование
2 класс (2 вариант)**

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Дата
Упражнения в основных движениях			
<i>Построения и перестроения</i>			
1	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения: построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Упражнение в построении по одному в ряд. Подвижная игра «Пойдем в гости».	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Построение в одну шеренгу около объёмных фигур разного цвета. Предварительный контроль физической подготовленности.	
2	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу по разметке. Комплекс ОРУ без предметов. Упражнение в построении по одному в ряд. Подвижная игра «Пойдем в гости».	Формирование гигиенических понятий и навыков. Виды основных движений человека. Построение в одну шеренгу около объёмных фигур разного цвета. Предварительный контроль физической подготовленности.	
3	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба, бег за учителем. Построение в одну колонну. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Подвижная игра «Бегите ко мне».	Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
4	Строевые упражнения. ОРУ. Ходьба, бег за учителем. Построение в одну колонну. Подвижная игра «Бегите ко мне». <i>РК: Туляки – участники олимпиад</i>	Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
5	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Упражнение в построении в круг. Подвижная игра «Догони мяч».	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Повторение. Построение в одну шеренгу по разметке. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне.	
6	Комплекс ОРУ в движении. Упражнение в построении в круг. Подвижная игра «Догони мяч».	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Повторение.	

		Построение в одну шеренгу по разметке. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.	
7	ОРУ. Строевые упражнения. Построение парами. Подвижная игра «Пойдем гулять».	Правила организации и проведения игр. Совершенствование построения парами	
8	Строевые упражнения. Построение парами. Подвижная игра «Пойдем гулять».	Правила организации и проведения игр. Совершенствование построения парами	
<i>Ходьба и бег, прыжки, метание, лазанье, ползание, перелезание, равновесие</i>			
9	Ходьба в заданном направлении (к игрушке). ОРУ без предметов. Бег стайкой за учителем. Подвижная игра «Доползи до погремушки».	Понятие о ходьбе в заданном направлении. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.	
10	Построения. Ходьба между предметами. ОРУ с предметами. Бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа. Подвижная игра «Наседка и цыпленок».	Понятие о ходьбе между предметами. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
11	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Чередование бега и ходьбы по разметке. Подвижная игра «Поезд».	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
12	Строевые упражнения Музыкальная разминка «Делай с нами» Бег по сигналу. Подвижная игра «Беги к флажку».	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
13	Строевые упражнения. Музыкальная разминка «Делай с нами». Бег в разных направлениях. Подвижная игра «Докати мяч до флажка».	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Коррекционно-развивающая игра.	
14	Строевые упражнения, комплекс ОРУ с хлопками. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за руки. Подвижная игра «Чей мяч дальше?». РК: Туляки - чемпионы по легкой атлетике.	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Коррекционная игра для развития тактильно - кинестической способности рук.	

15	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Прыжки на двух ногах на месте. Выполнение подскоков на двух ногах на месте самостоятельно по сигналу. «Кто дальше прыгнет».	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
16	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Музыкальная разминка. Прокатывание мяча двумя руками учителю. Подвижная игра «Трамвай».	Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание.	
17	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Музыкальная разминка. Прокатывание мяча между предметами. Подвижная игра «Пойдем в гости».	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-кинестетической способности рук.	
18	Построения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание. Ползание на животе по прямой. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно – кинестетической способности рук.	
19	Строевые упражнения. ОРУ с предметом. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом на голове. Подвижная игра «Воробышки и кот».	Развитие быстроты. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движений. Ходьба с предметом	
20	Строевые упражнения, ходьба и бег. ОРУ под музыкальное сопровождение. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью. Подвижная игра «Птички и птенчики».	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
21	Строевые упражнения. ОРУ, ходьба и бег. Бег за учителем с ленточкой в руках. Подвижная игра «Мыши и лисята».	Развитие скоростно-силовых способностей ног. Коррекционная игра для формирования способности совместные действия с партнёром, развитие точности движений	
22	Строевые упражнения. ОРУ с хлопками. Ходьба в быстром темпе. Непрерывный бег с изменениями темпа. Ходьба и бег с преодолением препятствий,	Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития тактильно-	

	подлезание под дугами. Бег по сигналу врассыпную. Подвижная игра «Кролики».	кинестетической способности рук.	
23	Выполнение подскоков на месте совместно с учителем, держась за одну руку. Подвижная игра «Поймай комара».	Развитие скоростно – силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движений. Повторение. Прыжки на двух ногах вперёд, назад, вправо, влево.	
24	Строевые упражнения ОРУ. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие. Прыжки на мягком модуле - лошадке Подвижная игра «Лягушки».	Развитие скоростно – силовых способностей ног, координационных способностей. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнёром, развитие точности движений. Повторение. Прыжки на двух ногах вперёд, назад, вправо, влево.	
25	Построение. Музыкальная разминка «Шагай, как мы, делай, как мы». Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя. РК: П.и. "Бой петухов".	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук.	
26	Прокатывание мяча двумя руками учителю. Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля руками. Подвижная игра «Мышки вылезли из норки».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
27	Прокатывание мяча одной рукой. Подбрасывание мяча вверх. Сюжетные ОРУ. Подвижная игра «Мыши в кладовой».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
28	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Упражнение в пролезании на четвереньках под дугой. Подвижная игра «Птички в гнездышках».	Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук	
29	Строевые упражнения. ОРУ с флажками. Пролезание в воротца. Подвижная игра	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости.	

	«Воробышки и кот».	Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
30	Строевые упражнения. Музыкальная разминка «Делай, как мы». Закрепление умения ходить «стайкой» за учителем. Подвижная игра «Кролики».	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
31	Построения и перестроения. Перестроение из шеренги в круг. Музыкальная разминка. Ходьба по сенсорной тропе. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Корригирующие дыхательные упражнения (сюжетные). Развитие общей выносливости. Развитие равновесия и ориентировка в пространстве.	
32	Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением направления движения. Закрепление умения бегать вслед за учителем по сигналу. Подвижная игра «Пойдем по мостику».	Корригирующие дыхательные упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	
33	Строевые упражнения. Музыкальная разминка «Делай, как я» Обучение бегу в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Наседка и цыплята».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Корригирующие дыхательные упражнения (сюжетные). Развитие общей выносливости. Развитие равновесия и ориентировка в пространстве.	
34	Построение в шеренгу. Перестроение из шеренги в круг. ОРУ с предметами. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Мыши и цыплята».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти.	
35	Построение в колонну. Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с флажками. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением до отмеченной черты вперед. Подвижная игра «Наседка и цыплята»	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Корригирующие дыхательные упражнения (сюжетные). Развитие общей выносливости. Развитие равновесия и ориентировка в пространстве.	
36	Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Закрепление умения ползать на животе по прямой. Игра «Метко в цель». РК: Спортивные сооружения Тулы.	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Развитие глазомера и точности попадания.	

Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц

Лыжная подготовка

37	Техника безопасности на уроках лыжной подготовкой. Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр. Подвижная игра «Трамвай».	Построение, транспортировка и чистка лыж.	
38	Зимняя спортивная одежда. Лыжи, палки, крепления, ботинки. История зимних Олимпийских игр. Подвижная игра «Трамвай».	Построение, транспортировка и чистка лыж.	
39	Обучение технике скользящего шага. Разучивание переноски лыж под рукой. Подвижная игра «Поезд».	Построение, транспортировка и чистка лыж.	
40	Разучивание переноски лыж под рукой. Подвижная игра «Поезд».	Построение, транспортировка и чистка лыж.	
41	Переноска лыж под рукой, техника скользящего шага. Поворот переступанием на лыжах без палок. Подвижная игра «Птицы и птенцы».	Построение, транспортировка и чистка лыж.	
42	Поворот переступанием на лыжах без палок. Подвижная игра «Птицы и птенцы».	Построение, транспортировка и чистка лыж.	
43	Правила переноски лыж с палками под рукой. Техника скользящего шага без палок. Техника подъема «елочкой». Подвижная игра «Покажем мишке, как мы умеем прыгать».	Ходьба на лыжах.	
44	Техника скользящего шага без палок. Техника подъема «елочкой». Подвижная игра «Покажем мишке, как мы умеем прыгать».	Ходьба на лыжах.	
45	Скользящий шаг без палок. Техника торможения при спуске со склона нажимом палок. Подвижная игра «Мишка косолапый».	Ходьба на лыжах.	
46	Техника торможения при спуске со склона нажимом палок. Подвижная игра «Мишка косолапый».	Ходьба на лыжах.	
47	Построение на лыжах; выполнение ранее	Ходьба на лыжах.	

	изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом. Техника торможения при спуске со склона падением. Подвижная игра «Пойдем в гости к Наташе». РК: Выдающиеся спортсмены нашего региона		
48	Построение на лыжах; выполнение ранее изученные команды учителя; передвижение на лыжах скользящим шагом. Техника торможения при спуске со склона падением.	Ходьба на лыжах.	
49	Разучивание техники подъема «лесенкой», передвижение на лыжах скользящим шагом Подвижная игра «Быстро встань в колонну».	Ходьба на лыжах.	
50	Разучивание техники подъема «лесенкой», передвижение на лыжах скользящим шагом		
51	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; Техника торможения при спуске со склона «полуплугом». Подвижная игра «Мишка косолапый».	Ходьба на лыжах.	
52	Построение в шеренгу; техника передвижения ступающим шагом; Техника торможения при спуске со склона «полуплугом».	Ходьба на лыжах.	
53	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке. Подвижная игра «Поезд». РК: Подвижные игры детей Тульской области со снегом.	Ходьба на лыжах.	
54	Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке. Подвижная игра «Поезд».	Ходьба на лыжах.	
55	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке. Техника торможения при спуске со склона «плугом».	Ходьба на лыжах.	

56	Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке.	Ходьба на лыжах.	
<i>Упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц туловища</i>			
57	Инструктаж по технике безопасности. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Эстафеты.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
58	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Эстафеты.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
59	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. общеразвивающие игры.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
60	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. общеразвивающие игры.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
61	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Подвижная игра «Кот и мыши».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
62	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Подвижная игра «Кот и мыши».		
63	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Подвижная игра «У медведя во бору».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
64	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Подвижная игра «У медведя во бору».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
65	Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Как ходят животные?». РК: Спортивные организации п. Новогуровский	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
66	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Как ходят животные?».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	

67	Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Надень носки».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
68	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Надень носки».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
69	Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Рисование ногами».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
70	Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижная игра «В гости к лесным зверям».	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
71	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
72	Упражнения для укрепления мышц туловища. Эстафеты.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
73	Упражнения для укрепления мышц туловища. Общеразвивающие игры. РК: Спортивные сооружения рп. Новогуровский.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
74	Упражнения для укрепления мышц туловища. Эстафеты.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие скоростных способностей. Выполнение правил игры.	
<i>Упражнения в основных движениях (повторение)</i>			
75	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Пролезание на четвереньках под дугой. Подвижная игра «Самый быстрый!».	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Развитие глазомера и точности попадания.	
76	Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Пролезание на четвереньках под дугой. Подвижная игра «Самый быстрый!».	Построения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Развитие глазомера и точности попадания.	

77	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручами. Подвижная игра «Повернись, оглядись!».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игра на развитие речи.	
78	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручами.	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Игра на развитие речи.	
79	Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Шире шаг!».	Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья.	
80	Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Бег по размеченным участкам дорожки.	Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья.	
81	ОРУ. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Кто самый быстрый?».	Подскоки на двух ногах.	
82	ОРУ. Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	Подскоки на двух ногах	
83	ОРУ. Подпрыгивание на надувном мяче – фитболе. Подвижная игра «Подними».	Подпрыгивания на фитболе.	
84	Строевые упражнения. Подпрыгивание на надувном мяче – фитболе. Подвижная игра «Подними».	Подскоки на двух ногах	
85	Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Не задень»	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	
86	ОРУ. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Не задень»	Подскоки на двух ногах	
87	Строевые упражнения. Подлезание под шнур. Подвижная игра «По горной тропе».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	

88	ОРУ. Подлезание под шнур. Подвижная игра «По горной тропе».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	
89	ОРУ с предметами. Бег за учителем. Подвижная игра «Стой прямо».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	
90	ОРУ. Бег за учителем. Подвижная игра «Стой прямо».	Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения.	
<i>Построения и перестроения</i>			
91	Строевые упражнения. Построение и перестроение в колонну по одному. ОРУ с предметами. Упражнение на построения в ряд по сигналу учителя. Подвижная игра «Путешествие на корабле».	Правила организации и проведения игр. Совершенствование построения в ряд.	
92	ОРУ с предметами. Упражнение на построения в ряд по сигналу учителя. Подвижная игра «Путешествие на корабле».	Правила организации и проведения игр. Совершенствование построения в ряд.	
93	Строевые упражнения. Ходьба и бег за учителем в колонне по одному. Упражнение в построения парами по сигналу. Подвижная игра «Два».	Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
94	Ходьба и бег за учителем в колонне по одному. Упражнение в построения парами по сигналу. Подвижная игра «Два».	Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
95	Строевые упражнения. Музыкальная разминка. Бег по размеченным участкам дорожки. Обучение строевому шагу. Подвижная игра «Солнышко на небе».	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Строевой шаг.	
96	ОРУ. Бег по размеченным участкам дорожки. Обучение строевому шагу. Подвижная игра «Солнышко на небе».	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Коррекционная игра для развития способности ориентирования в пространстве. Строевой шаг.	

97	ОРУ. Строевые упражнения. Обучение простейшим перестроениям. РК: Туляки - участники Олимпиад. Подвижная игра «Первый, второй».	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Простейшие перестроения.	
98	ОРУ. Строевые упражнения. Обучение простейшим перестроениям.	Развитие общей выносливости. Опосредованное закаливание. Простейшие перестроения.	
99	ОРУ. Строевые упражнения. Совершенствование построения в ряд. Подвижная игра «Шире круг».	Правила организации и проведения игр. Совершенствование построения в ряд.	
100	Строевые упражнения. Совершенствование построения в ряд. Подвижная игра «Шире круг».	Правила организации и проведения игр. Совершенствование построения в ряд.	
101	ОРУ. Майские «Веселые старты».	Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Игра для развития способности ориентирования в пространстве.	
102	Строевые упражнения. Майские «Веселые старты». РК: Успешные спортсмены п. Новогуровский	Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Опосредованное закаливание. Игра для развития способности ориентирования в пространстве.	

