

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Отдел образования Армизонского муниципального района

МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.

Протокол № 1
от «26» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Обухова О.Ф.

«26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Каканова Л.С.

Приказ № 52-ос
от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

(Вариант2)

1,4,5,7,8 класс

с. Армизонское 2024

1. Пояснительная записка

Нормативные документы

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599.
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) МАОУ Армизонская СОШ.
4. Положения о рабочей программе педагогического работника МАОУ Армизонская СОШ.

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.

2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание программы нацелено на формирование восприятия собственного тела, осознания своих физических возможностей и ограничений, освоения доступных способов контроля над функциями собственного тела; освоения двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствования физических качеств; умения радоваться успехам; соотнесения самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; освоения доступных видов физкультурно-спортивной деятельности.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Адаптивная физкультура	1	4	5	7	8
Часов в неделю	2	2	3	2	2
Часов в неделю	66	68	102	68	68

4. Личностные и предметные результаты освоения предмета

Личностные и предметные планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета рассматриваются в качестве **возможных** (примерных), соответствующих

индивидуальным возможностям и специфическим образовательным потребностям обучающихся.

Личностные результаты

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
 - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств);
 - освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
 - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
 - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
 - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание:
 - интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на

велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка;

умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

5. Содержание учебного курса

Программа по адаптивной физической культуре включает 6 разделов: "Плавание", "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Содержание раздела "Плавание" включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела "Туризм" предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка", "Туризм".

Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с

обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Лыжная подготовка".

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок

("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Туризм".

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла. Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра. Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения взрослого, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения взрослого, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.

Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

6. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся по классам представлено в приложении.

7. Материально-техническое обеспечение учебного предмета включает:

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное

для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опоры для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

Календарно-тематическое планирование
1 класс

Тема	Дата план	Дата факт	Кол-во часов	Формируемые представления	Материалы и оборудование	Содержание, виды деятельности
«Физическая подготовка»						
Знакомство с			1	Спортивный зал,	Спортивный зал,	Экскурсия,

физкультурным залом				маршрутом в спортивный зал	картинки	прохождение маршрута.
Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры			1	Спортивный инвентарь (мяч, обруч, скакалка, мат, кегли, скамейка)	Спортивный инвентарь, дидактические карточки	Отработка правил поведения, техники безопасности, правил использования инвентаря.
Упражнения в построении парами			1	Построению и знанию своего места в строю	Спортивный зал	Действовать по подражанию, использование по назначению учебных материалов с помощью взрослого. - Умение выполнять действия по образцу и по подражанию. Слушание, воспроизведение услышанного. Ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы)
Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)			1	Колонна, взяться за руки, друг за другом, вперед, назад, стоять, идти, к игрушке	Спортивный зал, игрушка	
Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами			1	Колонна, взяться за руки, друг за другом, вперед, назад, стоять, идти, между	Спортивный зал, кегли, модули	
Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)			1	Колонна, взяться за руки, друг за другом, вперед, назад, стоять, идти, по дорожке	Спортивный зал, дорожка (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	
Бег вслед за учителем			1	Стоять, идти, бежать	Спортивный зал	Действовать по подражанию. Слушание, воспроизведение

						услышанного. Ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы
Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)			1	Стоять, прыгать, одна нога, две ноги.	Спортивный зал	Действовать по подражанию. Слушание, воспроизведение услышанного. Ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы. Совершенствование двигательных умений и навыков
Прокатывание мяча двумя руками друг другу			1	Мяч, кати, одной рукой, двумя руками,	Спортивный зал, мяч	
Ползание на четвереньках по прямой линии			1	Стоя, на четвереньках, стой, ползи, прямо, по линии, вперед	Спортивный зал	
Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий			1	Правила работы с мячом, обручем, скакалкой.	Спортивный зал, мяч, обруч, скакалка	
«Коррекционные подвижные игры»						
Совместные с каждым учащимся игры с мячом			1	Мяч, брось, лови, кати, дай, кидай, пинай.	Спортивный зал, мяч, кегли, ворота, кольцо	
Упражнения в построении по одному в ряд			1	Стой, жди, ряд, рядом	Спортивный зал	
Упражнения в ходьбе в заданном направлении			1	Стой, иди, вперед, назад	Спортивный зал	
Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки			1	Стой, иди, круг, за руки, по кругу	Спортивный зал	
Бег в различных направлениях			1	Стой, иди, беги	Спортивный зал	
Ловля мяча, брошенного			2	Мяч, лови, бросай, мне	Спортивный зал, мяч	

учителем (бросание мяча учителю)						
«Физическая подготовка»						
Упражнения в проползании на четвереньках под дугой			1	Дуга, стой, на четвереньках, ползи, под, под дугой.	Спортивный зал, дуга	Действовать по подражанию. Слушание, воспроизведение услышанного. Ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы. Совершенствование двигательных умений и навыков
Упражнения в проползании на четвереньках в ворота			1	Ворота, стой, на четвереньках, ползи, под, под воротами.	Спортивный зал, ворота	
Совместные с каждым учащимся игры с мячом			2	Мяч, брось, лови, кати, дай, кидай, пинай.	Спортивный зал, мяч, кегли, ворота, кольцо	
Упражнения в построении в колонну друг за другом			2	Стой, жди, колонна, друг за другом	Спортивный зал	
Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя			2	Веревка, стой, шагай, перешагивай, поднять ногу, вперед.	Спортивный зал, веревка	
Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под Дуги			1	Дуга, стой, наклонись, мяч, двумя руками, кати, под дугу.	Спортивный зал, мяч	
Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами			1	Стой, наклонись, мяч, двумя руками, кати, между.	Спортивный зал, мяч, кегли, модули	
Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту Учителя			2	Стой, ползи, на четвереньках, по линии	Спортивный зал	
Упражнения в построении парами			2	Стой, парой	Спортивный зал	
Упражнения в перешагивании из круга в			2	Стой, круг, шагай, из, в	Спортивный зал	

круг						
Бег между объемными модулями			2	Стой, беги, между, модуль	Спортивный зал, модули	
Прыжки на месте на двух ногах			2	Стой, прыгай, на двух ногах	Спортивный зал	
Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу			2	Стой, мяч, кати, мне, другу, лови, двумя руками	Спортивный зал, мяч	
Ползание на четвереньках по прямым линиям			1	Стой, ползи, на четвереньках, по линии	Спортивный зал	Действовать по подражанию. Слушание, воспроизведение услышанного. Ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы. Совершенствование двигательных умений и навыков
Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя			1		Спортивный зал	
Упражнения в построении по одному в ряд			1	Стой, ряд	Спортивный зал	
Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде			1	Стой, иди, беги.	Спортивный зал	
Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках			1	Стой, иди, вперед, назад, держи.	Спортивный зал, мяч	
Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед			1	Стой, прыгай, на двух ногах, вперед	Спортивный зал	
Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках			2	Стой, прыгай, на месте, мяч, держи	Спортивный зал, мяч	
Упражнения ловить мяч, брошенный учителем			1	Мяч, лови	Спортивный зал, мяч	
Упражнения бросать мяч учителю			1	Мяч, бросай, мне	Спортивный зал, мяч	
Упражнения в ползании на четвереньках к предметной			2	Стой, ползи, на четвереньках, к	Спортивный зал, кегли, модули	

цели				предмету		
Упражнения в проползании на четвереньках под дугой			2	Дуга, стой, наклонись, мяч, двумя руками, кати, под дугу.	Спортивный зал, дуга	
Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое			3	Стой, колонна, по одному, по двое, ярдом.	Спортивный зал	
Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки			2	Стой, иди, круг, за руки, по кругу	Спортивный зал	Действовать по подражанию. Слушание, воспроизведение услышанного. Ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы. Совершенствование двигательных умений и навыков
Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия			2	Стой, подними ногу, через, шагай	Спортивный зал, веревка	
Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках			3	Стой, беги, вперед, назад, держи	Спортивный зал, мяч	
Упражнения в ползании на четвереньках с перелезанием через незначительные препятствия			1	Стой, наклонись, на четвереньках, ползи, через	Спортивный зал, модули	
Упражнения в лазании по гимнастической стенке на несколько ступенек			1	Стой, залазь, держись, руками, ставь, подними ногу.	Спортивный зал, гимнастическая стенка.	
Итого:			66 ч.			

Календарно-тематическое планирование

4 класс

Тема	Дата	Кол-во часов	Формируемые представления	Материалы и оборудование	Содержание, виды деятельности
Физическая подготовка					
Вводный урок		1	Спортивный зал, спортивный	Спортивный зал, спортивный	Объяснение. Назначение спортивного инвентаря и оборудования. Правила поведения при занятиях

			инвентарь	инвентарь	физической культурой.
Построение в шеренгу		2	Выполнение основной стойки. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!»	Фишки. Спортивная форма	Принятие исходного положения для построения. Основная стойка. ОРУ без предмета. Строевые упражнения, игра «Повторяй за мной».
Перестроение из колонны по одному		2	Расчет по порядку. Перестроение из колонны по одному в круг за учителем	Фишки Спортивная форма	Принятие исходного положения для построения и перестроения. Основная стойка. ОРУ без предмета. <i>Основные движения:</i> Ходьба высоким подниманием колен, на месте и в движении. Строевые упражнения, игра «Повторяй за мной».
Ходьба в заданном направлении		2	Ходьба, бег, ориентиры	Фишки, гимнастические обручи	Построение. Стойка ноги врозь. ОРУ с предметом. <i>Основные движения:</i> Ходьба в заданном направлении. Корректирующие дыхательные упражнения: произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).
Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой		2	Ходьба, ноги, колени, ладони	Фишки, ленточки	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и за учителем с изменением темпа. <i>Основные движения:</i> хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.
Передвижение на четвереньках		2	Подлезание под препятствия. Передвижение на четвереньках на скорость	Фишки, гимнастическая скамейка, мяч	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег за учителем с изменением направления движения. Объяснение, показ, лазанье.
Упражнения на гимнастической скамейке		2	Лазание, гимнастическая скамейка	Фишки, гимнастическая скамейка	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег за учителем с изменением темпа. <i>Основные движения:</i> Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз).

					Корректирующие упражнения: движения плечами вперед. Повторение (содержание предыдущего урока).
Прыжки		2	Прыжки, ноги, толчок ногами	Фишки, гимнастические скакалки	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег по хлопку. <i>Основные движения:</i> Прыжки на двух ногах на месте. Корректирующие упражнения: движения плечами вперед.
Прыжки. Преодоление препятствий при ходьбе и беге		1	Прыжки, понятие «вперед»	Фишки	Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с удержанием рук за спиной. <i>Основные движения:</i> Прыжки с продвижением вперед. Корректирующие упражнения: наклоны туловища.
Ходьба по полу по начерченной линии		1	Упражнения на равновесие. Ходьба со сменой заданий	Фишки, гимнастический коврик.	<i>Основные движения:</i> Преодоление препятствий при ходьбе и беге. ОРУ и корректирующие упр., ходьба с различными положениями рук, игра «Кто быстрее?»
Прыжки с продвижением вперед		1	Прыжки, понятие «вперед»	Фишки	Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с удержанием рук за спиной. <i>Основные движения:</i> Прыжки с продвижением вперед. Корректирующие упражнения: наклоны туловища.
Бег на месте, на носках, с преодолением простейших препятствий		1	Бег на месте, на носках, с преодолением простейших препятствий	Фишки, гимнастический коврик.	ОРУ и корректирующие упр., бег на месте и с преодолением препятствий
Медленный бег		2	Бег, ходьба,	Фишки, ориентиры (объемные фигуры)	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег в заданном направлении. <i>Основные движения:</i> ходьба с переходом на бег Корректирующие упражнения: сгибание (разгибание пальцев).
Бег с высоким подниманием бедра		2	Бег с высоким подниманием бедра	Фишки, гимнастический обруч	Построение. Ходьба и бег по сигналу. Ору с предметом.

					<i>Основные движения:</i> Бег с высоким подниманием бедра. <i>Корректирующие упражнения:</i> наклоны туловища.
Бег с захлестом голени		2	Бег , голень	Фишки	Построение. Ходьба и бег в заданном направлении. ОРУ без предмета. <i>Основные движения:</i> Бег с захлестом голени. <i>Корректирующие упражнения:</i> движения головой вперед (назад).
Коррекционные подвижные игры					
Подвижные игры с бегом		2	Название игры, правила игры, бег	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в умеренном темпе. ОРУ без предмета. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь»
Подвижные игры с прыжками		2	Название игры, правила игры, прыжки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ без предмета. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра «Пастух и стадо».
Подвижные игры с мячом		2	Название игры, правила игры, мяч	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ без предмета. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «Запомни имя».
Игры с бросанием, ловлей и метанием		1	Спортивные игры. Правила поведения и ТБ. Соблюдение правил игры	Фишки, гимнастические обручи	Беседа, инструктаж, комплекс ОРУ, игры. Игра «Домики» Корректирующие упражнения: поднимание головы из положения «лежа на животе».
II полугодие (34 часа)					
Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений		2	Название игры, правила игры, обруч	Фишки, гимнастические обручи	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ с предметом Игра «Домики» Корректирующие упражнения: поднимание головы из положения «лежа на животе».
Коррекционные подвижные игры					
Подвижные игры		2	Название игры,	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ

«У медведя во бору»			правила игры, бег		без предмета. Игра «У медведя во бору». Коррекционная игра «Где мяч?».
Подвижные игры с мячом. Перебрасывание мяча друг другу		2	Название игры, правила игры, прыжки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ без предмета. Игра «По ровненькой дорожке». Коррекционная игра «Паровозик».
Подвижные игры с мячом. Ловля мяча.		2	Название игры, правила игры, мяч	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег в колонне за учителем. ОРУ без предмета. Игра «Поймай мяч». Коррекционная игра «У меня мячи!».
Подвижные игры с бегом		2	Название игры, правила игры, бег	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег по диагонали. ОРУ без предмета. Игра «Солнышко и дождик». Коррекционная игра «Горячий мяч».
Подвижные игры с прыжками		2	Название игры, правила игры, прыжки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег по диагонали. ОРУ без предмета. Игра «С кочки на кочку». Коррекционная игра «Карлики-великаны».
Физическая подготовка					
Группировка в приседе, сидя, лёжа.		2	Умение группироваться в приседе, сидя, лёжа.	Фишки, мячи, гимнастический коврик	Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметом. Показ и объяснение учителя. Разучивание нового комплекса общеразвивающих упражнений.
Броски малого мяча двумя руками вверх		2	Бросок, малый мяч, руки	Фишки, мячи	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. <i>Основные движения:</i> Броски малого мяча двумя руками вверх. Корректирующие упражнения: круговые движения кистью.
Броски малого		2	Бросок, малый мяч,	Фишки, мячи	Построение. ОРУ с предметом. Ходьба и бег с

мяча двумя руками о пол			руки, пол		высоким подниманием бедра. <i>Основные движения:</i> Броски малого мяча двумя руками о пол.
Броски малого мяча двумя руками о стену		2	Бросок, малый мяч, руки, стена	Фишки, мячи	Построение. ОРУ без предмета. Ходьба с удержанием рук за спиной. <i>Основные движения:</i> Броски малого мяча двумя руками о стену. Корректирующие упражнения: наклоны туловища.
Кувырок вперёд по наклонному мату.		2	Группировка лежа на спине, перекаты в разные стороны. Кувырок	Фишки, гимнастический коврик	Построение. Ходьба и бег по диагонали. ОРУ с предметом.
Коррекционные подвижные игры					
Подвижные игры с мячом		2	Название игры, правила игры, мяч	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ без предмета. Разучивание игры «Пустое место».
Коррекционные игры с мешочком		2	Название игры, правила игры, мешочек	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ без предмета. Игра «Прыгающие воробушки».
Коррекционные игры с палочками		2	Название игры, правила игры, палочки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба и бег с изменением темпа. ОРУ без предмета. Игра «Птичка и птенчики» Коррекционная игра «Пузырь»
Коррекционные игры с ленточками		2	Название игры, правила игры, ленточки	Атрибуты для игры	Построение. Ходьба ровным шагом. ОРУ без предмета. Игра «Зайка беленький» Коррекционная игра «Пастух и стадо»
Физическая подготовка					
Переход из положения «лежа» в положение «сидя»		2	Понятие «сидя», «лежа»	Гимнастические коврики	Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. <i>Основные движения:</i> переход из положения «лежа» в положение «сидя». Корректирующие упражнения: стойка на коленях.

Отход от стены с сохранением правильной осанки		2	Спина, осанка	Фишки	Построение. Ходьба и бег в заданном направлении. ОРУ без предмета. <i>Основные движения:</i> отход от стены с сохранением правильной осанки Корригирующие упражнения: наклоны туловища в сочетании с поворотами. Повторение (содержание предыдущего урока).
Подвижные игры на улице		4	Приседания	Фишки, гимнастическая стенка	Построение. Построение. Ходьба и бег в заданном направлении. ОРУ без предмета. <i>Основные движения:</i> приседание с опорой на гимнастическую стенку Коррекционная игра «Карлики-великаны».
Итого за год: 68 часов					

Календарно-тематическое планирование

5 класс

Тема урока	Дата план	Дата факт	Кол-во часов	Формируемые представления	Материалы и оборудование	Виды деятельности
Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка.			1	освоение окружающего пространства; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Знание (соблюдение) техники безопасности на уроке АФК
Принятие исходного положения для построения и перестроения основная стойка.			1	понимание инструкции, умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Принятие исходного положения для построения и перестроения

Принятие исходного положения для построения и перестроения			2	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Принятие исходного положения для построения и перестроения (стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»)).
Построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу.			1	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Построение в колонну по одному, Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Построение из колонны в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
Построение в колонну по одному, равнение в затылок			1	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Построение из колонны в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
Понятие «право» и «лево» Правая и левая рука и нога.			1	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо, влево.
Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед.			1	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.
Повороты на месте направо, налево.			2	Понимание инструкции. Умение придерживаться определенного направления передвижения.	Оборудование спортивного зала	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо, влево.
Ходьба по прямой			1	понимание инструкции;	Оборудование	Ходьба в колонне по одному.

дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.				умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	спортивного зала	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Ходьба по извилистой дорожке			1	сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Ходьба по прямой дорожке по направлению к игрушке взявшись за руки.			1	Понимание инструкции. Умение придерживаться определенного направления передвижения.	Оборудование спортивного зала	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Ходьба по прямой			1	Умение сохранять	Оборудование	Ходьба в колонне по одному.

дорожке по направлению к игрушке самостоятельно.				устойчивое положение тела, осанку.	спортивного зала	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову.			2	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	Оборудование спортивного зала	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Ходьба вниз по наклонной поверхности.			1	Умение сохранять устойчивое положение тела, осанку.	Оборудование спортивного зала	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Ходьба вверх и вниз по			1	Умение сохранять	Оборудование	Ходьба в колонне по одному.

наклонной поверхности.				устойчивое положение тела, осанку.	спортивного зала	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Бег вслед за учителем, в направлении к нему.			2	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных	Оборудование спортивного зала	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Бег за учителем «Догони Мишутку».			1	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных	Оборудование спортивного зала	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Чередование бега с			2	выполнение инструкции;	Оборудование	Ходьба в колонне по одному.

ходьбой.				умение двигаться в заданных направлениях.	спортивного зала	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Бег в направлении к учителю «Принеси и покажи».			2	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	Оборудование спортивного зала	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.			1	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	Спортивный инвентарь.	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.
Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах.			1	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	Спортивный инвентарь	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с

						разбега. Прыжки в высоту.
Прокатывание мяча двумя руками в любом направлении.			1	умение отталкивать мяч обеими руками одновременно.	Спортивный инвентарь.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
Прокатывание мяча двумя руками в направлении к учителю.			1	умение отталкивать мяч обеими руками одновременно.	Спортивный инвентарь.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
Помахивание флажками над головой и в ходьбе.			1	умение выполнять махи флажком в разных и.п.	Спортивный инвентарь.	Движение рук с предметом в разных направлениях. Действия выполняются в сопровождении взгляд и без него
Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол.			1	умение выполнять наклоны туловища с флажками в руках	Спортивный инвентарь	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо, влево.
Прокатывание мяча ногой			1	умение прокатывать мяча ногой, выполнение	Спортивный инвентарь.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
Игра с мячом «Футбол»			2	умение прокатывать мяча ногой, выполнение инструкции.	Спортивный инвентарь.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
Переноска 3-4 гимнастических палок			1	уметь выполнять переноску гимнастических палок	Спортивный инвентарь.	Знание (соблюдение) техники безопасности на уроке АФК
переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.			2	уметь переносить спортивный инвентарь с помощью учителя		
Ловля баскетбольного мяча.			1	уметь ловить баскетбольный мяч без	Спортивный инвентарь.	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.

				отскока от пола.		
Бросание мяча учителю			2	ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении;	Спортивный инвентарь.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Ловля, бросание мяча учителю: «Поймай мяч».			2	выполнение инструкции.	Спортивный инвентарь.	Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками.
Упражнение в ползании на четвереньках. «Доползи до погремушки».			1	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	Оборудование спортивного зала.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Упражнения в ползании на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.			2	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	Оборудование спортивного зала.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Упражнения в проползании на четвереньках под дугой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава»).			1	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	Оборудование спортивного зала.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Упражнение в проползании на четвереньках под «воротами».			1	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	Оборудование спортивного зала.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.			1	умение сосредоточить внимание; умение передвигаться на четвереньках.	Оборудование спортивного зала.	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Совместный выбор с учащимся наиболее			1	освоение окружающего пространства;	Спортивный инвентарь.	Знание (соблюдение) техники безопасности на уроке АФК

интересного спортивного оборудования (мячи, кегли и т.д.)				умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.		
Ходьба по прямой дорожке в прямом направлении с перешагиванием через предметы.			1	понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Оборудование спортивного зала	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
Ходьба по кругу взявшись за руки			1	Понимание инструкции; умение выполнять ходьбу по кругу совместно с учителем	Оборудование спортивного зала	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.

						Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприсяде, приседе.
Ходьба с удержанием рук за спиной.			1	понимание инструкции; умение двигаться в заданных направлениях.	Спортивный инвентарь.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприсяде, приседе.
Ходьба ровным шагом на носках.			2	Понимание инструкции; умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Спортивный инвентарь.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприсяде, приседе.
Ходьба ровным шагом на пятках.			2	умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Спортивный инвентарь.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой

						прямой ногой Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
Ходьба в умеренном, (медленном, быстром) темпе.			1	умение сосредотачивать внимание при обращении учителя.	Спортивный инвентарь.	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприсяде, приседе.
Упражнения в ходьбе по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке.			1	понимание инструкции; умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту.	Оборудование спортивного зала	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприсяде, приседе.
Упражнения в ходьбе по направлению к учителю,			2	понимание инструкции; умение ориентироваться в	Оборудование спортивного зала	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в

вслед за ним, к игрушке. «Иди ко мне», «Где погремушка»?				пространстве по указательному жесту.		стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприсяде, приседе.
Упражнение на развитие равновесия (с помощью учителя) « Идем в гости по дорожке», « Пройди по мостику»			2	понимание инструкции; умение ориентироваться в пространстве по указательному жесту;	Оборудование спортивного зала	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприсяде, приседе.
Бег в разных направлениях.			2	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	Оборудование спортивного зала.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)
Бег парой по кругу.			1	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	Оборудование спортивного зала.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)
Бег в разных направлениях: «Беги ко мне»			2	выполнение инструкции; умение двигаться заданных направлениях	Оборудование спортивного зала.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)

Бег в разных направлениях: «Беги за мячом».			2	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	Спортивный инвентарь.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)
Бег в умеренном, медленном темпе совместно с учителем.			1	выполнение инструкции; умение двигаться в заданных направлениях	Спортивный инвентарь.	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)
Прыжки на месте, совместно с учителем (держась за руки) «Прыгаем как мячики».			1	сохранение устойчивого равновесия при прыжках; умение отталкиваться обеими ногами одновременно.	Оборудование спортивного зала	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.
Прыжки на месте, совместно с учителем (по подражанию) «Веселые зайчата»			2	сохранение устойчивого равновесия при прыжках; умение отталкиваться обеими ногами одновременно.	Оборудование спортивного зала	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.
Упражнения на прыжки (на гимнастических мячах, игрушках-прыгунах)			2	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	Оборудование спортивного зала	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.
Прыжки на одной ноге на месте.			2	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	Оборудование спортивного зала	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с

						разбега. Прыжки в высоту.
Прыжки на двух ногах на месте.			2	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	Оборудование спортивного зала	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.			2	выполнение инструкции сохранение устойчивого равновесия при прыжках.	Оборудование спортивного зала	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.
Игры с мячом: «Прокати мне» и «Поймай мяч».			1	отталкивание мяча обеими руками одновременно;	Спортивный инвентарь.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Игровое упражнение с мячами различной величины.			2	прокатывание мяч в заданном направлении.	Спортивный инвентарь.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Бросание мяча учителю: «Поиграем в мяч»			1	ловля мяча; бросание мяча в заданном направлении; выполнение инструкции.	Спортивный инвентарь.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Броски среднего мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).			1	Бросание мяча вверх; выполнение инструкции.	Спортивный инвентарь.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Броски малого мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).			1	Бросание мяча вверх; выполнение инструкции.	Спортивный инвентарь.	Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).
Лазанье по			1	умение сосредоточить	Оборудование	Ползание на животе, на

гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки приставным шагом				внимание; умение передвигаться по гимнастической стенке	спортивного зала	четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см			1	умение переползать на четвереньках через узкий коридор; развитие крупной моторики.	Оборудование спортивного зала	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
Дыхательные упражнения по подражанию.			2	правила выполнения упражнений. упражнения под руководством учителя.	Оборудование спортивного зала	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот (нос).
Грудное, брюшное и полное дыхание в исходных положениях.			1	правила выполнения упражнений. упражнения под руководством учителя.	Оборудование спортивного зала	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот (нос).
Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев рук.			1	правила выполнения упражнений. развитие мелкой моторики.	Оборудование спортивного зала	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
Круговые движения руками в исходном			1	правила выполнения упражнений.	Оборудование спортивного зала	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных

положении “руки к плечам”.				упражнения под руководством учителя.		положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
Движения головой: наклоны вперед, назад, в стороны.			1	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Спортивный инвентарь.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».
Поднимание головы в положении “лежа” на животе.			1	Коррекция слухового восприятия и внимания через упражнения по сигналу учителя.	Спортивный инвентарь.	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».
«Полоса препятствий»: бег по скамейке.			2	освоить технику бега по скамейке; выполнение инструкции.	Оборудование спортивного зала	Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, ползание по туннелю, бег, передача эстафеты.
«Полоса препятствий»: прыжки через кирпичики.			2	освоить технику прыжков через кирпичики; выполнение инструкции.	Спортивный инвентарь.	Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, ползание по туннелю, бег, передача эстафеты.

«Полоса препятствий»: лазание по туннелю.			2	Передача эстафеты.	Оборудование спортивного зала	Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, ползание по туннелю, бег, передача эстафеты.
---	--	--	---	--------------------	-------------------------------	---

**Календарно-тематическое планирование
7 класс**

№	Тема	Дата план	Дата факт	Количество часов	Формируемые представления	Материалы и оборудование	Виды деятельности
1	Техника безопасности на уроке адаптивной физкультуры			1	Техника безопасности	Спортивная форма	Знание (соблюдение) техники безопасности на уроке АФК
2-3	Построение			2	Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч»	Спортивная форма	Принятие исходного положения для построения и перестроения.
4-6	Перестроения			3	Колонна, шеренга,	Спортивная форма	Построение в колонну по

					размыкание		одному, Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Построение из колонны в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
7-8	Повороты			2	Поворот	Спортивная форма	Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному
9-10	Дыхательные упражнения			2	Дыхательные упражнения, вдох, выдох	Спортивная форма	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот (нос).
11-12	Пальчиковая гимнастика			2	Круговые движения кистью, сгибание фаланг пальцев	Спортивная форма	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Сгибание пальцев кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
13	Одновременные движения руками			1	Движения руками, движения плечами, положение «руки к плечам»	Спортивная форма	Одновременные движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в

							положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
14-15	Поочередные движения руками			2	Движения руками, движения плечами, положение «руки к плечам»	Спортивная форма	Поочередные движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
16-17	Движения руками во время ходьбы			2	Движения руками, движения плечами, положение «руки к плечам»	Спортивная форма	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
18-20	Движения головой			3	Наклоны, повороты, круговые движения	Спортивная форма	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».

21-23	Наклоны и повороты туловища			3	Наклоны, повороты	Спортивная форма	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо, влево.
24-26	Движения ногами на месте			3	Стопа, :поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	Спортивная форма	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременны) движения ногами: поднимание прямых (согнутых) ног.
27-28	Ходьба			2	Ходьба	Спортивная форма	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
29-30	Ходьба по гимнастической скамейке			2	Гимнастическая скамейка	Спортивная форма	Ходьба по доске лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой), ровной (наклонной), с предметами (препятствиями).
31-33	Бег			3	Бег, препятствие	Спортивная форма	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения.

							Преодоление препятствий при ходьбе (беге).
34-35	Игра- эстафета «Собери пирамидку»			2	Эстафета	Спортивная форма, пирамидка	Соблюдение последовательности действий: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
36-37	Лыжная подготовка			2	Лыжи, палки, ботинки	Спортивная форма, лыжный инвентарь	Узнавание (различение) лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря.
38-39	П/и «Болото»			2	Болото		Соблюдение правил игры «Болото»
40-41	Прыжки на двух ногах			2	Прыжки в длину, прыжки в высоту	Спортивная форма	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.
42-43	Прыжки на одной ноге			2	Прыжки в длину, прыжки в высоту	Спортивная форма	Прыжки на одной ноге на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).
44-45	П/и «Рыбаки и рыбки»			2	Правила игры, игроки	Скакалка, спортивная форма	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»
46	Ползание			1	Ползание	Спортивная форма, тоннель	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под

							препятствия на животе, на четвереньках.
47-48	П/и «Пятнашки»			2	Правила игры, игроки	Спортивная форма	Соблюдение правил игры «Пятнашки»
49	Передача предметов			1	Шеренга, колонна	Спортивная форма, мяч	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
50-51	Броски и ловля большого мяча			2	Броски мяча, ловля мяча	Спортивная форма, большой мяч	Броски большого мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля большого мяча одной (двумя) руками.
52-53	Броски и ловля малого мяча			2	Ловля мяча	Спортивная форма, малый мяч	Броски малого мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля малого мяча одной (двумя) руками.
54-56	Метание			3	Метание, цель	Спортивная форма, мешочки для метания	Метание в цель (на дальность).
57-58	Туристический инвентарь			2	Рюкзак, спальник, мешок, палатка, котелок.	Изображения туристического инвентаря	Узнавание туристического инвентаря.
59-60	Игра- эстафета «Полоса препятствий»			2	Эстафета	Спортивная форма, туннель, гимнастическая скамья, эстафетная палочка	Соблюдение последовательности действий: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, ползание по туннелю, бег, передача эстафеты.
61-62	Ходьба			2	Ходьба, руки на поясе, руки в стороны,	Спортивная форма	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в

					бедро, голень, приставной шаг, полуприсед, присед		стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
63-64	Бег			2	Бег, поднятие бедра, приставной шаг, захлест голени	Спортивная форма	Бег с высоким поднятием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)
65-68	Футбол			4	Футбол, футбольный мяч	Спортивная форма, мяч	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота с места. Выполнение удара в пустые ворота с разбега. Отбивание мяча.

**Календарно-тематическое планирование
8 класс**

№	Тема	Дата план	Дата факт	Ко л-во часов	Формируемые представления	Материалы и оборудование	Виды деятельности
1	Техника безопасности на уроке адаптивной физкультуры			1	Техника безопасности	Спортивная форма	Знание (соблюдение) техники безопасности на уроке АФК

2-3	Построение			2	Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч»	Спортивная форма	Принятие исходного положения для построения и перестроения.
4-6	Перестроения			3	Колонна, шеренга, размыкание	Спортивная форма	Построение в колонну по одному, Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне. Построение из колонны в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
7-8	Повороты			2	Поворот	Спортивная форма	Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному
9-10	Дыхательные упражнения			2	Дыхательные упражнения, вдох, выдох	Спортивная форма	Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос(рот), выдох через рот (нос).
11-12	Пальчиковая гимнастика			2	Круговые движения кистью, сгибание фаланг пальцев	Спортивная форма	Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками). Сгибание пальцев кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев.
13	Одновременные движения руками			1	Движения руками, движения плечами,	Спортивная форма	Одновременные движения руками в исходных

					положение «руки к плечам»		положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
14-15	Поочередные движения руками			2	Движения руками, движения плечами, положение «руки к плечам»	Спортивная форма	Поочередные движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).
16-17	Движения руками во время ходьбы			2	Движения руками, движения плечами, положение «руки к плечам»	Спортивная форма	Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях: «стоя», «сидя», «лежа»: вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Круговые движения прямыми руками вперед (назад).

18-20	Движения головой			3	Наклоны, повороты, круговые движения	Спортивная форма	Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».
21-23	Наклоны и повороты туловища			3	Наклоны, повороты	Спортивная форма	Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо, влево.
24-26	Движения ногами на месте			3	Стопа, поднимание, опускание, наклоны, круговые движения	Спортивная форма	Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание прямых (согнутых) ног.
27-28	Ходьба			2	Ходьба	Спортивная форма	Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа (направления) движения.
29	Ходьба по гимнастической скамейке			1	Гимнастическая скамейка	Спортивная форма	Ходьба по доске лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой), ровной (наклонной), с

							предметами (препятствиями).
30-31	Бег			2	Бег, препятствие	Спортивная форма	Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).
32-33	Бег приставным шагом			2	Бег, приставной шаг	Спортивная форма	Бег приставным шагом
34-35	Игра- эстафета «Собери пирамидку»			2	Эстафета	Спортивная форма, пирамидка	Соблюдение последовательности действий: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
36-37	Лыжная подготовка			2	Лыжи, палки, ботинки	Спортивная форма, лыжный инвентарь	Узнавание (различение) лыжного инвентаря. Транспортировка лыжного инвентаря.
38-39	П/и «Болото»			2	Болото		Соблюдение правил игры «Болото»
40-41	Прыжки на двух ногах			2	Прыжки в длину, прыжки в высоту	Спортивная форма	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту.
42-43	Прыжки на одной ноге			2	Прыжки в длину, прыжки в высоту	Спортивная форма	Прыжки на одной ноге на месте (с поворотами, с движениями

							рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте.
44-45	П/и «Рыбаки и рыбки»			2	Правила игры, игроки	Скакалка, спортивная форма	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»
46	Ползание			1	Ползание	Спортивная форма, тоннель	Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.
47-48	П/и «Пятнашки»			2	Правила игры, игроки	Спортивная форма	Соблюдение правил игры «Пятнашки»
49	Передача предметов			1	Шеренга, колонна	Спортивная форма, мяч	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).
50	Броски и ловля большого мяча			1	Броски мяча, ловля мяча	Спортивная форма, большой мяч	Броски большого мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля большого мяча одной (двумя) руками.
51-52	Броски и ловля малого мяча			2	Ловля мяча	Спортивная форма, малый мяч	Броски малого мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля малого мяча одной (двумя) руками.
53-54	Метание			2	Метание, цель	Спортивная форма, мешочки для метания	Метание в цель (на дальность).

55-56	Сбивание предметов большим мячом.			2	Сбивание	Спортивная форма, большой мяч	Сбивание предметов большим мячом.
57-58	Туристический инвентарь			2	Рюкзак, спальник, мешок, палатка, котелок.	Изображения туристического инвентаря	Узнавание туристического инвентаря.
59-60	Ходьба			2	Ходьба, руки на поясе, руки в стороны, бедро, голень, приставной шаг, полуприсед, присед	Спортивная форма	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.
61-62	Бег			2	Бег, поднимание бедра, приставной шаг, захлест голени	Спортивная форма	Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)
63-66	Футбол			4	Футбол, футбольный мяч	Спортивная форма, мяч	Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в пустые ворота с места. Выполнение удара в пустые ворота с разбега. Отбивание мяча.
67-68	Баскетбол			2	Баскетбол, баскетбольный мяч	Спортивная форма, мяч	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола

