

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ "Управления образования" г. Рубцовска
МБОУ "ООШ № 26"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начального
цикла



Емельяненко Н.В.

Протокол №1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР



Дубова Л.В.

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор



Титова С.А.

Приказ № 105 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптированная, вариант 7.2)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 2 В класса

г. Рубцовск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)
 - Положением о рабочей программе МБОУ «ООШ №26 им.А.С.Пушкина»
 - Годового календарного графика на 2023-2024 учебный год

Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:

Стремление к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям):

0 баллов – отношение негативное или равнодушное;

1 балл – периодически проявляющиеся попытки физического самосовершенствования;

2 балла – систематические достаточно успешные попытки (например, ходит в секцию или делает зарядку).

Ориентация на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальное и поведенческое негативное отношение к вредным привычкам:

0 баллов – не отмечалось;

1 балл – были отдельные высказывания о вреде каких-либо продуктов (например, чипсов) или неумеренного сидения перед компьютером, телевизором и пр., занятия чем-либо здоровьесберегающим отсутствуют;

2 балла – поведенческие привычки, свидетельствующие об ориентации на ЗОЖ (например, зарядка по утрам, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и спортом).

Метапредметные результаты освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты.

В конце 2-го класса обучающийся должен:

- понимать значение укрепления здоровья; •
уметь:
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;

- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе;
- проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пятибалльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

Правильность выполнения упражнения:

- 5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
- 4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.
- 3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.
- 2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

Соблюдение правил игры:

- 5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;
- 4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;
- 3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;
- 2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;

- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре (адаптивной)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (обручи, скакалки, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. В школе нет бассейна, поэтому 6 часов отведенные на изучение плавания распределила на раздел легкая атлетика для совершенствования выносливости.

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; лежание; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

На материале плавания

Развитие выносливости: работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, набивной мяч, средний обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, приседы); сохранение правильной

осанки при выполнении различных движений руками; ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: со средними мячами, с маленькими мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров;

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля

его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

Приведенная примерная рабочая программа составлена на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях). В соответствии с ПрАООП продолжительность уроков составляет 40 минут.

Раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» является сквозным. Информация (знания) об основных частях тела, их функционировании, знания о здоровом образе, способах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих включается во все уроки физкультуры.

Календарно-тематический план предмета «адаптивная физическая культура»

2В класс (ЗПР)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	30		
1	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег в колонне по одному	1		
2	Строевые упражнения, бег с чередованием с ходьбой. Коррекционная игра «Великаны и карлики»	1		
3	Ходьба и бег в различных направлениях. Коррекционная игра «Великаны и карлики»	1		
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Коррекционная игра «Ястребы и утки»	1		
5	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Коррекционная игра «Ястребы и утки»	1		
6	Ходьба и бег, бег парами. Игра «Гуси-лебеди».	1		
7	Ходьба и бег, бег парами. Игра «Гуси-лебеди».	1		
8	Чередование бега и ходьбы парами. Коррекционно-развивающая игра «Порядок и беспорядок»	1		
9	Чередование бега и ходьбы парами. Коррекционно-развивающая игра «Узнай, где звонили»	1		
10	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Коррекционная игра «Повтори не ошибись»	1		
11	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Коррекционная игра «Повтори не ошибись»	1		

12	Ходьба и бег. Бег с ускорением. Коррекционно-развивающая игра «Собери урожай»	1		
13	Прыжки на месте с поворотом. Коррекционная игра «Совушки»	1		
14	Прыжки на месте с поворотом. Коррекционная игра «Совушки»	1		
15	Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Совушки»	1		
16	Прыжки в длину с места. Игра «Дракон кусает свой хвост»	1		
17	Прыжки в длину с разбега. Игра «Дракон кусает свой хвост»	1		
18	Прыжки в длину с разбега. Игра «Дракон кусает свой хвост»	1		
19	Прыжки в длину с разбега. Игра «Дракон кусает свой хвост»	1		
20	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Игра «Сорви шишку»	1		
21	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Игра «Сорви шишку»	1		
22	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением на обе ноги. Игра «Охотник и утки»	1		
23	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой. Коррекционная игра «У медведя во бору»	1		
24	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой. Коррекционная игра «У медведя во бору»	1		
25	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой. Коррекционная игра «У медведя во бору»	1		

26	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой. Игра «Пятнашки»	1		
27	Метание с места малого мяча на дальность правой и левой рукой. Игра «Пятнашки»	1		
28	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Пятнашки»	1		
29	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Полоса препятствий	1		
30	Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Полоса препятствий	1		
	Гимнастика	15		
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека.	1		
32	Упражнения в равновесии. Игра «Канатоходец»	1		
33	Упражнения в равновесии. Игра «Канатоходец»	1		
34	Упражнения в равновесии. Игра «Переправа»	1		
35	Упражнения в равновесии. Игра «Переправа»	1		
36	Упражнения в равновесии. Коррекционная игра «Кот и воробышки»	1		
37	Упражнения в равновесии. Коррекционная игра «Кот и воробышки»	1		
38	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционная игра «День и ночь»	1		
39	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционная игра «День и ночь»	1		
40	Ползание по наклонной гимнастической скамейке. Коррекционная игра «День и ночь»	1		
41	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Невод»	1		

42	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Невод»	1		
43	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра «Невод»	1		
44	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра «День и ночь»	1		
45	Лазание по гимнастической стенке. Коррекционная игра «День и ночь»	1		
	Лыжная подготовка	10		
46	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Закрепление правил переноски лыж, их укладывания на снег. Закрепление правил дыхания на свежем воздухе	1		
47	Ходьба на лыжах. Игра «Лыжные рельсы»	1		
48	Ходьба на лыжах. Игра «Лыжные рельсы»	1		
49	Повороты на месте и в движении. Игра «Лыжный поезд»	1		
50	Повороты на месте и в движении. Игра «Лыжный поезд»	1		
51	Подъемы. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	1		
52	Спуск и торможение. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	1		
53	Спуск и торможение. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»	1		
54	Передвижение в медленном темпе. Коррекционная игра «Лыжные буксиры»	1		
55	Передвижение в медленном темпе. Коррекционная игра «Лыжные дуэты»	1		
	Подвижные игры	24		
56	Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Правила игр, поведение игроков на площадке. Коррекционная игра «Карусели»	1		

57	Школа мяча. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «горячий мяч»	1		
58	Школа мяча. Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «горячий мяч»	1		
59	Школа мяча. Передача мяча снизу, сбоку. Игра «Охотники и зайцы»	1		
60	Подвижные игры на основе пионербола. Перебрасывание мяча в парах. Игра «Кого назвали – тот и ловит»	1		
61	Подвижные игры на основе пионербола. Игра «Не урони мяч»	1		
62	Подвижные игры на основе пионербола. Перебрасывание мяча через сетку. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок»	1		
63	Подвижные игры на основе пионербола. Верхняя прямая подача. Игра «Филин и пташки»	1		
64	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски и ловля мяча. Игра «Филин и пташки»	1		
65	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски и ловля мяча на месте. Упражнения на дыхание и релаксацию	1		
66	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения на дыхание и релаксацию	1		
67	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения на дыхание и релаксацию	1		
68	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.	1		
69	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте поочередно правой и левой руками.	1		
70	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками	1		

71	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками Коррекционная игра «Два мороза»	1		
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча двумя руками Коррекционная игра «Два мороза»	1		
73	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в парах	1		
74	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в тройках	1		
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в тройках	1		
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах «Игра «День и ночь»	1		
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте в квадратах «Игра «День и ночь»	1		
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах	1		
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадратах	1		
	Гимнастика	13		
80	Роль правильной осанки в физическом развитии человека. Значение режима дня и утренней гимнастики для укрепления здоровья.	1		
81	Корректирующие упражнения. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»	1		
82	Корректирующие упражнения. Перекаты вперед-назад в группировке лежа Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»	1		
83	Корректирующие упражнения. Перекаты вперед-назад в группировке лежа. Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»	1		

84	Корректирующие упражнения. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. Коррекционная игра. «Повтори не ошибись»	1		
85	Корректирующие упражнения. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. Игра «Прыжки по кочкам»	1		
86	Корректирующие упражнения. Перекаты вперед-назад из положения упор присев. Игра «Прыжки по кочкам»	1		
87	Корректирующие упражнения. Перекат из упора присев назад-вперед в группировку сидя. Коррекционная игра «Лови-не лови»	1		
88	Корректирующие упражнения. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»	1		
89	Корректирующие упражнения. Из положения лежа на спине в группировке перекаты назад-вперед в упор присев. Коррекционная игра «Вороны и воробьи»	1		
90	Корректирующие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Коррекционная игра «Белые медведи»	1		
91	Корректирующие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 с помощью. Коррекционная игра «Белые медведи»	1		
92	Корректирующие упражнения. Упражнения на профилактику плоскостопия. Дыхательные упражнения.	1		
	Легкая атлетика	10		
93	Чередование бега и ходьбы. Коррекционная игра «Медведь и пчелы»	1		
94	Чередование бега и ходьбы. Коррекционная игра «Медведь и пчелы»	1		
95	Быстрый бег. Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание. Игра «К своим флажкам»	1		
96	Быстрый бег. Коррекционные упражнения на релаксацию и дыхание. Игра «К своим флажкам»	1		
97	Быстрый бег. Упражнения для развития динамического равновесия. Эстафеты	1		
98	Быстрый бег. Упражнения для развития динамического равновесия. Эстафеты	1		
99	Метание на дальность. Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию	1		

100	Метание на дальность. Коррекционные упражнения на дыхание и релаксацию. Тестирование	1		
101	Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Кот и воробышки»	1		
102	Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Кот и воробышки». Тестирование	1		