Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Таборинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:

 Директор МКОУ

 «Таборинская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Белоусов

Приказ №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_

**Адаптированная рабочая программа по**

**Адаптивной физической культуре 3 класс (вариант 6.3)**

**на 2023-2024 учебный год**

Учитель:Бармина С.Ю

с.Таборы 2023 г.

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической куль туре 3 класс для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости ) и нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,

- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Рабочие программы Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4классов (авторы В.И.Лях, М.: Просвещение, 2014).

- А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.

Данную рабочую программу реализует учебник: Физическая культура. 1-4классы. Лях В.И. 14-е изд. - М.: 2013. Физическая культура.

Основной **целью** работы с такой обучающейся является:

- стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации;

- достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Основные **задачи**, стоящие перед курсом физической культуры (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

-о бучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;

- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Данная адаптированная программа (вариант 6.3) предназначена для учащейся 2- В класса, которая нуждается в удовлетворении особых образовательных потребностей.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ

Требования к результатам освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 6.3) структурируются по ключевым задачам общего образования, отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности и включают:

**Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Основная цель обучения по адаптированной программе неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе. Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающегося, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающегося и формирование культуры здоровья и решает следующие *задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально- логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок» | Коррекционные задачи |
| 1. | **Основы знаний.** | **9** |  День знаний.Международный день мира.Международный день распространения грамотности. Всемирный день туризмаВсемирный день моря. | Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. |
| 2. |  **Развитие двигательных способностей (ОФП)** | **27** | Международный день толерантности. Международный день ребёнка. Международный день детского телевидения и радиовещания.Международный день анимации | Организационные команды и приемы. Основные видыпередвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища.Развитие силы, гибкости. |
| 3. |  **Профилактические и корригирующие упражнения** | **19** | Международный день инвалидов.День воссоединения Крыма с Россией. День информатикиМеждународный день горДень Конституции Российской Федерации | Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног. |
| 4. |  **Гимнастика с элементами Акробатики** | **23** | Всероссийский день заповедников и национальных парков.День Республики Крым.День Защитника ОтечестваВсемирный день иммунитета.Международный женский день | Принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения. |
| 5. |  **Подвижные и спортивные игры** | **12** | День воссоединения Крыма с РоссиейВсемирный день Земли.Всемирный день водных ресурсов.Международный день птиц.Всемирный день здоровьяДень Конституции Республики Крым.День космонавтики | Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног, иметь представление об основных видах передвижения |
| 6. |  **Легкая атлетика** | **12** | День славянской письменности и культуры. Международный день семьиДень Победы День детских общественных организаций России.День памяти жертв депортации. | Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». Техника нападения и защиты. |
|  | **итого** | **102** |  |  |

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося. Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

- *основная* (выполняет все виды программного материала);

- *подготовительная* (исключаются виды, связанные с патологией);

- *специальная* (проводятся отдельные занятия с учётом заболевания);

- дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки.

При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:

- схема движения;

- правильность выполнения задания (упражнения);

- степень осознанности усвоения теоретического материала;

- знание порядка выполнения упражнения.

**«5»** - учащийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала;

- практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике;

- умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях;

- активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися;

- умеет рассказать и показать предложенный материал (4 класс);

- допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.

**«4»** - учащийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил;

- простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя;

- допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.

**«3»** - учащийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме;

- допускает до 5 ошибок в ходе работы;

- допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений;

- выполняет только простые упражнения;

- допускает не более 5 ошибок по технике движения;

- излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.

**«2»** - учащийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий;

- допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий;

- не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения;

- допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

**Календарно - тематическое планирование**

**по физической культуре 3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во** **часов** |
| **Раздел 1.****Основы знаний.** | **9** |
|  | Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья. | 1 |
|  | Дыхательные упражнения для расслабления мышц | 1 |
|  | Дыхательные упражнения для расслабления мышц | 1 |
|  | Для формирования функций равновесия, прямостояния, | 1 |
|  | Для формирования функций равновесия, прямостояния, | 1 |
|  | Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности | 1 |
|  | Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности | 1 |
|  | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. | 1 |
|  | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. | 1 |
| **Раздел 2. Развитие двигательных способностей (ОФП)** | **27** |
|  | Организационные команды и приемы.  | 1 |
|  | Основные виды передвижения | 1 |
|  | Основные исходные положения. | 1 |
|  | Основные движения головы, рук, ног, туловища. | 1 |
|  | Основные движения головы, рук, ног, туловища. | 1 |
|  | Ходьба и бег ( в теории) | 1 |
|  | Ходьба и бег ( в теории) | 1 |
|  | Перелезание и переползание | 1 |
|  | Ритмические и танцевальные упражнения | 1 |
|  | Ритмические и танцевальные упражнения | 1 |
|  | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |
|  | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |
|  | Упражнения с малыми мячами | 1 |
|  | Упражнения с малыми мячами | 1 |
|  | Упражнения с флажками, обручами. | 1 |
|  | Упражнения с флажками, обручами. | 1 |
| 26. | Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. | 1 |
| 27. | Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. | 1 |
| 28. | Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. | 1 |
| 29. | Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). | 1 |
| 30. | Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). | 1 |
| 31. | Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). | 1 |
| 32. | Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног.  | 1 |
| 33. | Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног. | 1 |
| 34. | Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног. | 1 |
| 35. | Основные виды передвижения. | 1 |
| 36. | Основные виды передвижения. | 1 |
|  **Раздел 3. Профилактические и корригирующие упражнения** | **19** |
| 37. | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 38. | Дыхательная гимнастика. | 1 |
| 39. | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 40. | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 41. | Упражнения для формирования правильной осанки. | 1 |
| 42. | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей | 1 |
| 43. | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей | 1 |
| 44. | Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей | 1 |
| 45. | Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | 1 |
| 46. | Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | 1 |
| 47. | Развитие координационных способностей | 1 |
| 48. | Развитие координационных способностей | 1 |
| 49. | Упражнения для формирования свода стопы | 1 |
| 50. | Упражнения для формирования свода стопы | 1 |
| 51. | Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки | 1 |
| 52. | Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки | 1 |
| 53. | Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.  | 1 |
| 54. | Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. | 1 |
| 55. | Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. | 1 |
| **Раздел 4. Гимнастика с элементами Акробатики** | **23** |
| 56. | Основные исходные положения. | 1 |
| 57. | Основные исходные положения. | 1 |
| 58. | Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления. | 1 |
| 59. | Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления. | 1 |
| 60. | Упоры, седы | 1 |
| 61. | Упоры, седы | 1 |
| 62. | Группировка, лежа на спине. | 1 |
| 63. | Группировка, лежа на спине. | 1 |
| 64. | Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. | 1 |
| 65. | Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. | 1 |
| 66. | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. | 1 |
| 67. | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. | 1 |
| 68. | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. | 1 |
| 69. | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. | 1 |
| 70. | Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. | 1 |
| 71. | Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. | 1 |
| 72. | Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. | 1 |
| 73. | Акробатические упражнения. Элементы. ( Теория). Группировка лежа на спине, перекат назад. | 1 |
| 74. | Акробатические упражнения. Элементы. ( Теория). Группировка лежа на спине, перекат назад. | 1 |
| 75. | Упоры, стойка на коленях. | 1 |
| 76. | Упоры, стойка на коленях. | 1 |
| 77. | Упражнения в равновесии. | 1 |
| 78. | Упражнения в равновесии. | 1 |
| **Раздел 5. Подвижные и спортивные игры** | **12** |
| 79. | ОРУ с большими мячами. | 1 |
| 80. | ОРУ с большими мячами. | 1 |
| 81. | Подвижные игры без предметов. | 1 |
| 82. | Подвижные игры. Медведи на льдине. | 1 |
| 83. | Подвижные игры. День-ночь. | 1 |
| 84. | Техника броска мяча в бочча. Техника броска мяча в бочча. | 1 |
| 85. | Иметь представление о передаче мяча различными способами. | 1 |
| 86. | Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». | 1 |
| 87. |  Правила игры в «напольный теннис». Элементы. | 1 |
| 88. |  Правила игры в «напольный теннис». Элементы. | 1 |
| 89. | Техника нападения и защиты. | 1 |
| 90. | Техника нападения и защиты. | 1 |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | **12** |
| 91. | Техника метание малого мяча. | 1 |
| 92. | Техника метание малого мяча. Элементы. | 1 |
| 93. | Толкание набивного мяча. | 1 |
| 94. | Толкание набивного мяча в различных направлениях. | 1 |
| 95. | Повороты направо и налево, кругом (переступанием) | 1 |
| 96. | Повороты направо и налево, кругом (переступанием) | 1 |
| 97. | Повороты направо и налево, кругом (переступанием) | 1 |
| 98. | Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |
| 99. | Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |
| 100. | Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |
| 101. | Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны | 1 |
| 102. | Итоговый урок.  | 1 |

 Даты в календарно-тематическом планировании проставлены с учетом региональных и федеральных праздников.

**Задания для самостоятельного обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Вопросы для самостоятельного изучения** | **Источники** | **Контроль** |
| **Раздел 1.****Основы знаний** | Дыхательные упражнения для расслабления мышц | видео | Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки. |
| Дыхательные упражнения для расслабления мышц | комплекс упражнений | Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, |
| Для формирования функций равновесия, прямостояния, | комплекс упражнений | Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, |
| Для формирования функций равновесия, прямостояния, | комплекс упражнений | Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка лежа, упоры. Выполнять упражнения в равновесии. |
| Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности | комплекс упражнений | Упражнения для формирования свода стопы |
| Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. | презентаци | Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. |
| Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. | комплекс упражнений | Развитие координационных способностей. |
| **Раздел 2. Развитие двигательных способностей (ОФП)** | Организационные команды и приемы.  | игра | Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.  |
| Основные виды передвижения | дидактическая игра | Основные движения из положении лежа, смена направления. Строевые упражнения.  |
| Основные исходные положения. | комплекс упражнений |  Исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).  |
| Основные движения головы, рук, ног, туловища. | комплекс упражнений | основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног. Строевые упражнения.  |
| Ходьба и бег ( в теории) | видео |  Исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).  |
| Перелезание и переползание | комплекс упражнений | Основные движения из положении лежа, смена направления. Лазание. Перелезания |
| Ритмические и танцевальные упражнения | презентация | Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. |
| Ритмические и танцевальные упражнения | наблюдения | индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики |
| Упражнения с гимнастическими палками | комплекс упражнений | Принимать исходные основные положения, выполнять акробатические упражнения |
| Упражнения с гимнастическими палками | комплекс упражнений  | Принимать исходные основные положения, выполнять акробатические упражнения |
| Упражнения с малыми мячами | игра | Удерживать мяч, уметь выполнять основные движения с мячом. |
| Упражнения с малыми мячами | перекатывание | Иметь представление о передаче мяча различными способами |
| Упражнения с флажками, обручами. | игра | Иметь представление о передаче флажков и обручей различными способами |
| Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. | игра | Координационные способности. |
| Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. | видео | Выполнение упражнений с мячом |
| Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами. | комплекс упражнений  | поддержание гибкости суставов |
| Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). | комплекс упражнений | Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног |
| Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). | комплекс упражнений | Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног |
| Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). | игра | Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног |
| Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног.  | презентация | Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног |
| Выполнение основных движений головы, рук, туловища, ног. | комплекс упражнений | Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног |
| Основные виды передвижения. | комплекс упражнений | Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета по разметке). |
| Основные виды передвижения. | комплекс упражнений | Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета по разметке). |
|  **Раздел 3. Профилактические и корригирующие упражнения** | Дыхательная гимнастика. | комплекс упражнений  | различные техники |
| Дыхательная гимнастика. | комплекс упражнений | различные техники |
| Упражнения для формирования правильной осанки. | комплекс упражнений | координационные упражнения |
| Упражнения для формирования правильной осанки. | комплекс упражнений | координационные упражнения |
| Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей | комплекс упражнений | Увеличения подвижности суставов конечностей |
| Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей | комплекс упражнений | Увеличения подвижности суставов конечностей |
| Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей | комплекс упражнений | Увеличения подвижности суставов конечностей |
| Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | комплекс упражнений | Развитие вестибулярного аппарата |
| Развитие координационных способностей | наблюдение,игра | Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног |
| Развитие координационных способностей | наблюдение, игра | Развитие координационных способностей. |
| Упражнения для формирования свода стопы | комплекс упражнений | развитие свода стоп |
| Упражнения для формирования свода стопы | комплекс упражнений  | развитие свода стоп |
| Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки | комплекс упражнений  | развитие свода стоп,упражнения на развитие основных физических качеств. |
| Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.  | наблюдение, игра | индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики |
| Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. | комплекс упражнений | Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. |
| Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. | комплекс упражнений | Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств. |
| **Раздел 4. Гимнастика с элементами Акробатики** | Основные исходные положения. | комплекс упражнений | упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. |
| Основные исходные положения. | комплекс упражнений | упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. |
| Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления. | комплекс упражнений | Основные движения из положении лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания |
| Упоры, седы | комплекс упражнений | упоры, седы, группировка  |
| Упоры, седы | комплекс упражнений | упоры, седы, группировка |
| Группировка, лежа на спине. | комплекс упражнений | группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево |
| Группировка, лежа на спине. | комплекс упражнений | группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево |
| Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево. | комплекс упражнений | группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево |
| ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. | комплекс упражнений | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса |
| ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. | комплекс упражнений | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса |
| ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. | комплекс упражнений | ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса |
| ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса. | комплекс упражнений | упражнения на развитие основных физических качеств. |
| Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. | комплекс упражнений | Основные движения из положении лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания |
| Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. | комплекс упражнений | Строевые упражнения. Лазание. Перелезани |
| Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. | комплекс упражнений | Строевые упражнения. Лазание. Перелезани |
| Акробатические упражнения. Элементы. ( Теория). Группировка лежа на спине, перекат назад. | игра | Элементы акробатических упражнений, группировка, перкаты |
| Упоры, стойка на коленях. | комплекс упражнений | Упоры, стойка на коленях. |
| Упоры, стойка на коленях. | комплекс упражнений | Упоры, стойка на коленях. |
| Упражнения в равновесии. | комплекс упражнений | Упражнения в равновесии. |
| Упражнения в равновесии. | комплекс упражнений | Упражнения в равновесии. |
| **Раздел 5. Подвижные и спортивные игры** | ОРУ с большими мячами. | игра | Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». |
| Подвижные игры без предметов. | игра | осанка, равновесие |
| Подвижные игры. День-ночь. | игра | осанка, равновесие |
| Техника броска мяча в бочча. | видео | Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча». |
| Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». | презентация | элементы игры, напряжение туловища |
|  Правила игры в «напольный теннис». Элементы. | видео | элементы игры, направление рук, ног |
|  Правила игры в «напольный теннис». Элементы. | комплекс | элементы игры, правила |
| Техника нападения и защиты. | комплекс | элементы игры, правила |
| Техника нападения и защиты. | комплекс | элементы игры, правила |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | Техника метание малого мяча. Элементы. | игра | элементы игры, правила |
| Толкание набивного мяча. | игра | техника выполнения |
| Толкание набивного мяча в различных направлениях. | игра | техника выполнения |
| Повороты направо и налево, кругом (переступанием) | комплекс упражнений | выполнять повороты налево и направо, кругом |
| Повороты направо и налево, кругом (переступанием) | комплекс упражнений | выполнять повороты налево и направо, кругом |
| Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны | комплекс упражнений | Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны |
| Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны | комплекс упражнений | Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны |
| Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны | комплекс упражнений | Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны |
| Итоговый урок.  | видео | Организационные команды и приемы. |