

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки

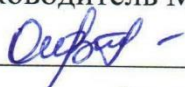
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Департамент образования Нефтеюганского района

НРМОБУ "Салымская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Ольшечко И.В.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Окмянская А.В.

Приказ №322-0

от «30» августа 2024 г.

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 2 класса)

п. Салым, 2024-2025

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее АООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 . Разработана АООП НОО НРМОБУ «Салымская СОШ № 2»

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 34 часа в год (1 час в неделю).

Адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;

- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой;

- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)	Электронные циф- ровые образователь- ные ресурсы
1.	Знания о физической культуре	в процессе обуче- ния	-	http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/
2.	Гимнастика	7	-	http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/
3.	Легкая атлетика	5		http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/
4.	Лыжная подготовка	7	-	http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/
5.	Игры	15	-	http://school- collection.edu.ru/catal og/teacher/
Итого:		34	-	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Электронные цифровые образовательные ресурсы
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика– 5 часов						
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

				по показу и инструкции учителя		
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	Построение в шеренгу по росту. Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3	Ходьба с изменением скорости	1	Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют 4-5 упраж-	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упраж-	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом	нений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	нений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр показа учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Гимнастика – 7 часов						
6	Значение физических упражнений для здоровья человека	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

7	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метание малого мяча в цель. Подвижная игра с элементами лазания	Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

9	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
---	---	---	---	---	--	---

10	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
----	--	---	--	--	---	---

11	Дыхание во время ходьбы и бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Знакомство с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности само-	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражне-	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками	стоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	ния. Осваивают и используют игровые умения	
Лыжная подготовка – 7 часов						
13	Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне	1	Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий.	Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой.	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы целыми предложениями. Осваивают и используют игровые умения	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Подвижная игра с бегом	Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15-16	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	2	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу.	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17-19	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	3	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники без-	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники без-	Выполняют передвижение ступающим шагом	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			опасности. Передвижение ступающим шагом			
Игры – 15 часов						
20	Правила закаливания	1	Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21	Техника безопасности и правила поведения	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по ин-	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			Подвижная игра с бегом и прыжками	струкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)		
22	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

24	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1				http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26	Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

				игр. Участвуют в игре по инструкции	используют игровые умения	
27	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			гимнастической стенке. Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры	положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую высоту. Осваивают и используют игровые умения	рук. Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения	
29	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30	Эстафеты с предметами	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной дея-	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	тельности (участвуют в эстафете)	
31	Коррекционная игра «День и ночь»	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

				вают и используют игровые умения	игровые умения	
33	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34	Игры на развитие выносливости	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого:	34 часа					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.gto.ru (сайт ГТО)

<http://ru.sport-wiki.org> (Виды спорта)

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>