

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»**

Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от 29.08.2024	Утверждаю директор МБОУ «Палтогская школа-интернат для обучающихся с ОВЗ»  _____ А.Н. Королева Приказ № 40 от 02.09.2024
---	--

**Рабочая программа  
по адаптивной физкультуре для 2 класса, 2 вариант  
(по адаптированной основной общеобразовательной  
программе для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) 2 вариант**

Учитель: Афанасьева Ю. А.

2024 г.

**АННОТАЦИЯ К АДАПТИРОВАННОЙ РАБОЧЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» 2 класс  
(2 вариант)**

Коррекционный курс «Адаптивная физкультура» направлен на:

- повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни;
- формирование таких знаний, умений и навыков, которые явились бы действенными, практически ценными в дальнейшей жизни обучающихся с умственной отсталостью (умеренной, тяжелой, глубокой, тяжелыми и множественными нарушениями развития).
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
- формирование умения играть в спортивные игры;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, первоначальных представлений о значении физической культуры;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция о правах ребёнка.
3. Декларация ООН о правах ребёнка.
4. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
5. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599).
6. Письмо Минобрнауки России от 29.04.2014.г. №08-548 «О федеральном перечне учебников».
7. Письмо Минобрнауки РФ от 27.03.2000г. №27/901-6 «О психолого-медикопедагогическом консилиуме образовательного учреждения».
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 13 ноября 2015 г. № 07-3735 «Методические рекомендации по выявлению и распространению наиболее эффективных практик образования детей с ограниченными возможностями здоровья».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ"

11. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2015 N 1309 "Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи"
12. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 03.07.2016)
13. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"
14. Устав ГБОУ Кильдинская КШИ утвержден приказом Министерства образования и науки Мурманской области №1504, от 18.10.2019 года.
15. Адаптированная основная образовательная программа образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ Кильдинская КШИ
16. Программа для учащихся с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью под редакцией Л.Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой.

Коррекционно-образовательная область «Физическая культура» представлена в «Программе» учебным предметом «Адаптивная физическая культура».

Данная программа будет реализовываться в 1-2-3 классе 8 вида 2 варианта

Количество часов во 2 классе – 102 (из расчета 3 часа в неделю)

#### **Цель:**

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для школьников, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся. Способствовать общему сенсорному развитию высших психических функций, формированию положительной мотивации к учению, речевой активности у школьников в условиях совместной учебно-игровой деятельности.

Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

#### **Задачи:**

В ходе обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» решаются следующие основные задачи:

- Создать условия для всестороннего гармонического развития и социализации учащихся;
- Создать условия для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию;
- Создать условия для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;
- Создать условия для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.

Именно для этой категории учащихся наиболее значимо, чтобы в процессе реализации задач предмета «Адаптивная физическая культура» обучение было тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания. Из этого следует, что их решение нельзя рассматривать в отрыве от решения задач целостного развития учащегося с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальные и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода

индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

Задача — социализация учащихся. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на уроках по предмету "Адаптивная физическая культура". Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность и другие физические и интеллектуальные способности учащихся.

## **1 РАЗДЕЛ: ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА "АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА"**

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

## **2 РАЗДЕЛ: СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

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

Содержание раздела «Плавание» включает задачи на формирование умений двигаться в воде и навыка плавания. Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения,

общеразвивающие и корригирующие упражнения. Программный материал раздела «Туризм» предусматривает овладение различными туристическими навыками.

В учебном плане предмет представлен с 1 по 9 год обучения. Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, лыжные наборы, технические средства; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

#### Коррекционные подвижные игры.

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

#### Велосипедная подготовка.

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

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к

лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

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

#### Туризм.

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

#### Физическая подготовка.

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

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

повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

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

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

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

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

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

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

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН. 1-2-3-4 классы

№	Тема	Кол час
	<b>1 ЧЕТВЕРТЬ.</b>	
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	3 ч.
2.	Построение и перестроение	3 ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
4.	Бег	4 ч.
5.	Прыжки	3 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	2 ч.
7.	Ползание и лазание	5 ч.

	<b>ИТОГО</b>	24 ч
	<b>2 ЧЕТВЕРТЬ.</b>	
1.	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	4 ч.
2.	Построение и перестроение	4ч.
3.	Ходьба и упражнения в равновесии	4 ч.
4.	Бег	4 ч.
5.	Прыжки	4 ч.
6.	Катание, бросание, ловля округлых предметов.	4 ч.
7.	Ползание и лазание	3 ч.
	<b>ИТОГО</b>	24 ч
	<b>3 ЧЕТВЕРТЬ.</b>	
1.	Построение и перестроение	3 ч.
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	3 ч.
3.	Бег	4 ч.
4.	Прыжки	4 ч.
5.	Ползание и лазание	4 ч.
6.	Подготовка к спортивным играм	5 ч.
7.	Игры на улице	6 ч.
	<b>ИТОГО</b>	27 ч
	<b>4 ЧЕТВЕРТЬ.</b>	
1.	Построение и перестроение	2 ч.
2.	Ходьба и упражнения в равновесии	2 ч.
3.	Бег	3 ч.
4.	Прыжки	2 ч.
5.	Ползание и лазание	2 ч.
6.	Подготовка к спортивным играм	2 ч.
7.	Игры на улице	2 ч.
	<b>ИТОГО</b>	24ч
	<b>ИТОГО ЗА ГОД</b>	102 ч

**Тематическое планирование 2 кл  
1 четверть**

№	Тема	Кол час
1	Самостоятельное выполнение подскоков на ногах попеременно.	1 ч.
2	Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении.	1 ч.
3	Выполнение подскоков на двух ногах с продвижением вперед.	1 ч.
4	Прыжки на игрушках- прыгунах со страховкой.	1 ч.
5	Ходьба в заданном направлении (к игрушке).	1 ч.
6	Упражнение в лазании по лестнице- стремянке.	1 ч.
7	Ползание по поверхности шариков в сухом бассейне в разных направлениях, стараясь не погружаться в них.	1 ч.
8	Упражнение в построении парами.	1 ч.
9	Формирование умения двигаться под музыку с прихлопыванием.	1 ч.
10	Ходьба по дорожкам из ковролина.	1 ч.
11	Метание мяча одной рукой с места	1 ч.
12	Выполнение команд по показу учителя «Становись!», «Равняйся!»	1 ч.



13	Ходьба и бег «стайкой» за учителем.	1 ч.
14	Метание теннисного мяча в цель	1 ч.
15	Перекатывание теннисного мяча между ладонями; сжимание-разжимание массажного малого мяча.	1 ч.
16	Броски теннисного мяча в стену правой (левой) рукой;	1 ч.
17	Метание мяча в вертикальную цель с расстояния 2-3 м.	1 ч.
18	Прыжки на мягкое приземление	1 ч.
19	Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте.	1 ч.
20	Прыжки через препятствие, высотой 10 – 20 см; прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча	1 ч.
21	Упражнения для укрепления мышц стопы: движения ступней в положении лежа и сидя (тыльное и подошвенное сгибание); ходьба на носках.	1 ч.
22	Ходьба по обручу, г/палке, обхватывая предмет сводом стопы.	1 ч.
23	Маховые движения руками	1 ч.
24	ОРУ на осанку. Выполнение упражнений в медленном темпе. Чередование бега с ходьбой.	1 ч.

## 2 четверть

25	Лазание на гимнастическую стенку на три ступеньки с поддержкой учителя.	1 ч.
26	Ползание и лазание по гимнастической скамейке	1 ч.
27	Пальчиковая гимнастика «Руки в стороны».	1 ч.
28	Упражнения с гимнастической палкой.	1 ч.
29	Упражнения с флажками, с кубиками	1 ч.
30	Лазание по наклонной гимн/скамейке	1 ч.
31	Ходьба по гимн/скамейке с помощью учителя и самостоятельно.	1 ч.
32	Лазание по наклонной гимн/скамейке, установленной на 3-4 рейке г/стенки, на животе, на четвереньках, в упоре согнувшись.	1 ч.
33	Вис на гимн/стенке со страховкой учителем	1 ч.
34	Правильный захват различных предметов	1 ч.
35	Перешагивание через препятствие (высота 15-20 см); стойка на правой (левой) ноге у опоры.	1 ч.
36	Стойка на одной ноге на г/скамейке, другая согнута в колене, поочередно сменяя ноги	1 ч.
37	Ходьба с различными движениями рук по показу и словесной инструкции.	1 ч.
38	Дыхательные упражнения	1 ч.
39	Ходьба и упражнения в равновесии	1 ч.
40	Лазание по г/стенке вверх, вниз, до 3 рейки. Переноска гимнастических палок. Подвижные игры без предметов.	1 ч.
41	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками.	1 ч.
42	Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1 ч.
43	ОРУ со скакалками. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках.	1 ч.
44	ОРУ без предметов. Бег в умеренном темпе на носках, на пятках. Махи флажками над головой, стоя на месте.	1 ч.
45	ОРУ с малыми мячами. Ходьба с перешагиванием через предмет(2-3 предмета).	1 ч.
46	ОРУ на дыхание. Перенос гимнастических палок.	1 ч.
47	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1 ч.
48	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол.	1 ч.

### 3 четверть

49	Правила поведения при проведении физкультурных занятий на улице. Форма одежды в зимний период.	1 ч.
50	Профилактика травм и обморожений во время игр на свежем воздухе	1 ч.
51	Игры на свежем воздухе	1 ч.
52	Подвижные игры, «Загони льдинку»	1 ч.
53	Подвижные игры «Стрельба в цель»	1 ч.
54	Переноска санок и правила катания на них	1 ч.
55	Катание на санках	1 ч.
56	Катание санок без партнера	1 ч.
57	Подвижные игры «Возьми флажок»	1 ч.
58	Катание на санках с партнером	1 ч.
59	Игра «Загони льдинку»	1 ч.
60	Катание санок без партнера	1 ч.
61	Игра «Возьми флажок»	1 ч.
62	Катание на санках с партнером	1 ч.
63	Построение снежных фигур	1 ч.
64	Игра «Стрельба в цель»	1 ч.
65	Катание на санках с горы	1 ч.
66	Игра «Загони льдинку»	1 ч.
67	Катание санок без партнера	1 ч.
68	Игра «Загони льдинку»	1 ч.
69	Катание на санках с горы	1 ч.
70	Игра «Возьми флажок»	1 ч.
71	Игра «Стрельба в цель»	1 ч.
72	Катание санок без партнера	1 ч.
73	Игра «Загони льдинку»	1 ч.
74	Катание на санках с горы	1 ч.
75	Игра «Возьми флажок»	1 ч.
76	Игра «Стрельба в цель»	1 ч.
77	Катание на санках с партнером	1 ч.
78	Катание на санках с горы	1 ч.

### 4 четверть

79	Игра «Набрось кольцо».	1 ч.
80	Ходьба, ОРУ с мячами	1 ч.
81	Перекладывание мяча из одной руки в другую	1 ч.
82	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1 ч.
83	ОРУ с малыми мячами.	1 ч.
84	Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск ) его.	1 ч.
85	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1 ч.
86	Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск ) его.	1 ч.
87	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	1 ч.
88	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры на внимание.	1 ч.
89	Сбивание предметов большим (малым) мячом. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	1 ч.

90	Перекладывание мяча с одного места на другое. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1 ч.
91	Броски и ловля мяча двумя руками.	1 ч.
92	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1 ч.
93	Переноска мяча, гимнастических палок.	1 ч.
94	Упражнения с мячами разного диаметра	1 ч.
95	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1 ч.
96	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1 ч.
97	Броски и ловля мяча двумя руками.	1 ч.
98	Переноска мяча, гимнастических палок.	1 ч.
99	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1 ч.
100	Упражнения в правильный захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1 ч.
101	Броски и ловля мяча двумя руками.	1 ч.
102	Игры на внимание и скорость	1 ч.