

Пояснительная записка

**Планируемые результаты освоения обучающимися с уме­ре­н­ной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ниями), тяжелыми и множественными нарушениями раз­ви­тия**

**адаптированной основной общеобразовательной программы**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с уме­ре­н­ной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

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.

**Примерное содержание предмета**

**Плавание.**

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

**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. Подача 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. Объезд 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: раскрывание 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 исходноеположение, 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.

**Тематическое планирование 1 дополнительный класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Физическая подготовка – 16 часов** |
| 1 | Вводный урок. Начальные сведения о физической культуре.  |
| 2 | Построения, общеразвивающие упражнения.  |
| 3 | Основная стойка. ОРУ без предметов. |
| 4 | Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. |
| 5 | Ходьба и бег в заданном направлении. |
| 6 | Построение в шеренгу по одному. |
| 7 | Ходьба и бег в колонне по одному. |
| 8 | Построение в колонну по одному. |
| 9 | Ползание на четвереньках. |
| 10 | Построение в круг. . Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления движения. |
| 11 | Подлезание под препятствия на четвереньках. |
| 12 |  Перестроение из шеренги в круг. |
| 13 |  Ползание на животе. |
| 14 |  Ходьба и бег противоходом. Размыкание и смыкание в шеренге. |
| 15 | Подлезание под препятствия на животе. |
| 16 | Сюжетный урок. Построения, ОРУ, ходьба и бег, ползание. |
|  | **Плавание – 16 часов** |
| 17 |  Правила поведения в бассейне. |
| 18 | Вход в воду. Игра «Умывание». |
| 19 |  Закаливание организма. |
| 20 |  Свойства воды.  |
| 21 |  Движения в воде. |
| 22 | Движения в воде ногами, лежа на животе, на спине. Игра «Дождик». |
| 23 |  Игры на развитие координации.  |
| 24 |  Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Игра «Веселые брызги». |
| 25 |  Игры на развитие умения задерживать дыхание. |
| 26 |  Одновременные и попеременные круговые движения предплечьями и кистями рук. |
| 27 |  Игры на развитие ориентировки в пространстве. |
| 28 |  Ходьба с поворотами и изменениями направления с различными положениями и движениями рук. |
| 29 | Упражнения на развитие координации. Игра «Лодочки». |
| 30 | Удержание на воде. Игра «Волны на море» |
| 31 |  Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. |
| 32 |  Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. |
|  | **Коррекционные подвижные игры – 18 часов** |
| 33 | Подвижные игры с бегом. Сюжетные ОРУ. |
| 34 | Подвижные игры с бегом. Игра «Принеси игрушку». |
| 35 | Подвижные игры с прыжками. Игра «По ровненькой дорожке». |
| 36 | Подвижные игры с прыжками .Игра «Паровозик».. |
| 37 | Подвижные игры с мячом. Игра «Узнай предмет». |
| 38 | Подвижные игры с мячом. Игра «Поймай мяч». |
| 39 | Подвижные игры с бегом. Игра «Солнышко и дождик». |
| 40 | Подвижные игры с бегом. Игра «Горячий мяч». |
| 41 | Подвижные игры с прыжками. Игра «С кочки на кочку».  |
| 42 | Подвижные игры с прыжками. Игра «Карлики-великаны». |
| 43 | Подвижные игры с мячом. Игра «Поймай мяч». |
| 44 | Подвижные игры с мячом. Игра«Запомни имя». |
| 45 | Подвижные игры с бегом. Игра «Птичка и птенчики». |
| 46 | Подвижные игры с бегом. Игра «Пузырь. |
| 47 | Подвижные игры с прыжками. Игра «Зайка беленький». |
| 48 | Подвижные игры с прыжками. Игра«Пастух и стадо». |
| 49 | Подвижные игры с мячом. Игра «Перебрось мяч». |
| 50 | Подвижные игры с мячом. Игра «Курочка-хохлатка». |
|  | **Физическая подготовка – 16 часов** |
| 51 | Размыкание и смыкание в колонне. ОРУ с предметами. |
| 52 | Передача предметов в шеренге. |
| 53 |  Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. |
| 54 | Передача предметов в кругу. |
| 55 | Повороты на месте. ОРУ с предметами. |
| 56 | Передача предметов в парах. |
| 57 | Повороты на месте в разные стороны ОРУ с предметами. |
| 58 | Прокатывание мяча по полу в заданном направлении. |
| 59 | Повороты на месте и в движении. ОРУ в движении. |
| 60 | Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. |
| 61 | Повороты кругом на месте. ОРУ в кругу. |
| 62 | Ходьба и бег с захлестом голени на заданное расстояние |
| 63 | Повороты кругом в ходьбе. ОРУ в парах. |
| 64 | Ходьба и бег широким шагом на заданное расстояние. |
| 65 |  Ходьба и бег с движениями рук. |
| 66 | Контрольный урок. |

**Тематическое планирование 1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Физическая подготовка – 18 часов** |
| **1** | Вводный урок. Начальные сведения о физической культуре.  |
| **2** | Основная стойка. ОРУ без предметов. |
| **3** | Ходьба и бег в заданном направлении. |
| **4** | Стойка ноги врозь. ОРУ с предметами. |
| **5** | Ходьба и бег в колонне по одному за учителем с изменением темпа |
| **6** | Построение в шеренгу по одному. ОРУ с предметами |
| **7** | Ходьба и бег в колонне по одному за учителем противоходом. |
| **8** | Построение в колонну по одному. ОРУ с предметами. |
| **9** | Подлезание под препятствия на четвереньках. |
| **10** | Построение в круг. ОРУ с предметами. |
| **11** | Подлезание под препятствия на животе. |
| **12** | Построение в шеренгу. ОРУ с предметами. |
| **13** | Перестроение из шеренги в круг. Прыжки на двух ногах на месте. |
| **14** | Размыкание и смыкание в шеренге. ОРУ с предметами. |
| **15** | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| **16** | Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание в колоне, шеренге. |
| **17** | ОРУ с предметами. Передача предметов в шеренге. |
| **18** | Сюжетный урок. Построения и перестроения, ходьба и бег, ползание, передача предметов. |
|  | **Коррекционные подвижные игры – 14 часов** |
| **19** | Подвижные игры с бегом. Игра «Догони меня». |
| **20** | Подвижные игры с бегом. Игра «Найди предмет в зале». |
| **21** | Подвижные игры с прыжками. Игра «Удочка». |
| **22** | Подвижные игры с прыжками. Игра «Паук». |
| **23** | Подвижные игры с мячом. Игра «Солнышко». |
| **24** | Подвижные игры с мячом. Игра «Рука все помнит». |
| **25** | Подвижные игры с бегом. Игра «Догони колокольчик». |
| **26** | Подвижные игры с бегом. Игра «На ощупь». |
| **27** | Подвижные игры с прыжками. Игра «Перепрыгни через ров». |
| **28** | Подвижные игры с прыжками. Игра «Море, берег». |
| **29** | Подвижные игры с мячом. Игра «Мой веселый звонкий мяч». |
| **30** | Подвижные игры с мячом. Игра«Раз, два, три – говори!» |
| **31** | Подвижные игры с бегом. Игра «Ловишки». |
| **32** | Подвижные игры с бегом. Игра «Затейники». |
|  | **Плавание – 20 часов** |
| **33** | Правила поведения в бассейне. Имитация упражнения «стрелочка». |
| **34** | Спуск в воду. Ходьба вперед держась за неподвижную опору.  |
| **35** | Спуск в воду. Ходьба вперед с подвижной опорой, бег с подвижной опорой. |
| **36** | Гребковые движения поочередно правой и левой руками.  |
| **37** | Ходьба вперед без опоры. Бег вперед без опоры. |
| **38** | Ходьба и бег с изменением направления движения. |
| **39** | Поочередные движения ногами способом кроль. Соскоки в воду ногами вниз . |
| **40** | Соскоки в воду ногами вниз с поддерживающими средствами.  |
| **41** | Игры на развитие способности ориентирования в пространстве. |
| **42** | Закаливание организма.  |
| **43** | Гребковые движения руками, лежа на животе и на спине. |
| **44** |  Соскоки в гимнастический обруч.  |
| **45** | Упражнения на развитие координационных способностей.  |
| **46** | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. |
| **47** | Гребковые движения кролем. |
| **48** | Упражнения для освоения с водой. Положение «Звездочка».  |
| **49** | Упражнения для освоения с водой. Положение «стрела».  |
| **50** | Передвижение по дну с подныриванием в плавательный круг (под доску). |
| **51** | Игры на развитие способности ориентирования в пространстве. |
| **52** | Скольжение с различными положениями рук. |
|  | **Велосипедная подготовка – 16 часов** |
| **53** | Предназначение велосипеда. Техника безопасности. |
| **54** | ОРУ с предметами. Последовательность действий при посадке на велосипед: . |
| **55** |  Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «сед». |
| **56** | Упражнения на развитие координационных способностей и гибкости. |
| **57** | ОРУ с предметами. Посадка на седло |
| **58** | Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на боку. |
| **59** | ОРУ с предметами. Постановка левой ноги на педаль. |
| **60** | Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на спине. |
| **61** | ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. |
| **62** | Одновременные (поочередные) движения руками в исходном положении «лежа» на животе. |
| **63** | ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног. |
| **64** | Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». |
| **65** | ОРУ с предметами. Вращение педалей без фиксации ног. |
| **66** | Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). |
| **67** | Упражнения на развитие координационных способностей и гибкости. |
| **68** | Контрольный урок. |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Физическая подготовка и коррекционные подвижные игры – 32часа** |
| **1** |  Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Беседа: «Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке». Игра «Слушай сигнал». |
| **2** |  ОРУ на дыхание. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!». Игра «Запомни порядок». . |
| **3** | ОРУ на осанку. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Игра «Летает - не летает».. |
| **4** | ОРУ без предметов. Построение в одну шеренгу. Лазание по г/стенке вверх, вниз, до 3 рейки. Переноска гимнастических палок. Игра «Повторяй за мной».. |
| **5** | ОРУ с гимнастическими палками. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками. |
| **6** | ОРУ со скакалками. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подпрыгивание на месте. Ходьба различными способами с сохранением правильной осанки. Игра «Удочка».. |
| **7** | ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками. |
| **8** | ОРУ с малыми мячами. Правильный захват и выпуск мяча. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Уголки». |
| **9** | ОРУ без предметов. Бег в умеренном темпе на носках. Помахивания флажками над головой, стоя на месте. Игра «К своим флажкам». |
| **10** | ОРУ без предметов. Медленный бег по подражанию. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с мячом. |
| **11** | ОРУ в расслаблении мышц. Выполнение команд «Пошли!», «Побежали!». Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Игра «У медведя во бору».. |
| **12** | ОРУ с малыми мячами. Ходьба с перешагиванием через предметы. Выполнение команд «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Подвижные игры. |
| **13** | ОРУ на дыхание. Захват и выпуск мяча. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы. Игра «Запрещенное движение». |
| **14** | ОРУ на осанку. Чередование бега с ходьбой. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом. |
| **15** | ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры на внимание. |
| **16** | ОРУ со скакалками. . Наклоны туловища вперед, приседания с опусканием флажков. Подвижные игры на внимание(«Волшебный мешок»). |
| **17** | ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подвижные игры с бегом и прыжками. |
| **18** | ОРУ с н/мячами. Комплексы упражнений с гимнастической палкой. Метание малого мяча. Подвижные игры без предметов. |
| **19** | ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием |
| **20** | ОРУ в расслаблении мышц. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Чередование ходьбы и бег.Игра «Съедобное – не съедобное». |
| **21** | ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Повороты на месте. Лазание по г/стенке вверх. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. |  |
| **22** | ОРУ без предметов. Бег на носках. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. Эстафеты |
| **23** | ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Подлезание под препятствие. Подвижные игры с бегом и прыжками. |
| **24** | ОРУ на дыхание. Ходьба с высоким подниманием бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| **25** | ОРУ с г/палками. Выполнение команд: «Пошли!», «Побежали!». Ходьба по линии. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие . Эстафеты |
| **26** | ОРУ с расслаблением мышц. Ходьба широким шагом. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игра «Охотники и утки».. |
| **27** | ОРУ с обручами. Построение в колонну по одному. Бег с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Игра «Невод». |
| **28** | ОРУ с мячами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег в медленном темпе. Броски мяча вверх. Подвижные игры без предметов. |
| **29** | ОРУ на осанку. Выполнение команд: «Остановились!», «Повернулись!». Ходьба с изменением темпа, направления движения. Игра «Снайперы». |
| **30** | ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с г/палками. Эстафеты |
| **31** | ОРУ на дыхание. Повороты на месте в стороны. Броски мяча на дальность. Игра «Мяч соседу». |
| **32** | ОРУ без предметов. Подлезание под препятствие. Прыжки в высоту.Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием. |
|  |  |
|  | **Лыжная подготовка – 12часов** |
| **33** | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Переноска лыжного инвентаря. |
| **34** | Одевание и снимание лыжных ботинок. |
| **35** | Последовательность действий при креплении ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега. |
| **36** | Стояние на параллельно лежащих лыжах. |
| **37** | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. |
| **38** |  Ступающий шаг: шаговые движения на месте, продвижение вперед и в сторону приставным шагом. |
| **39** | Ступающий шаг. Продвижение вперед и в сторону приставным шагом. |
| **40** | Последовательность действий при подъеме после падения. |
| **41** | Скользящий шаг без палок. |
| **42** | Выполнение подъема ступающим шагом («лесенкой», «елочкой»). |
|  |  |
| **43** | Выполнение торможения при спуске нажимом палок(«плугом», падением). |
| **44** | Передвижение на лыжах (до 600 м). |
|  | **Велосипедная подготовка – 12часов** |
| **45** | Техника безопасности при пользовании велосипедом. |
| **46** | Посадка на велосипед. Последовательность действий. |
| **47** | Упражнения на развитие координации и гибкости.  |
| **48** | Одновременные и поочередные движения руками в положении лежа на боку. |
| **49** | Одновременные и поочередные движения руками в положении лежа на спине. |
| **50** | Одновременные и поочередные движения руками в положении лежа на животе. |
| **51** | ОРУ с предметами. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. |
| **52** | ОРУ с предметами. Вращение педалей с фиксацией ног. |
| **53** | ОРУ с предметами. Вращение педалей без фиксации ног. |
| **54** | Торможение ручным (ножным) тормозом. |
| **55** | Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом. Объезд препятствий. |
| **56** | Соблюдение правил дорожного движения. Контрольный урок. |
|  | **Плавание -12часов** |
| **57** | Правила поведения в бассейне. |
| **58** | Спуск в воду. Ходьба и бег вперед с подвижной опорой.  |
| **59** | Упражнения для освоения с водой.  |
| **60** | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Закаливание. |
| **61** | Ходьба и бег вперед без опоры. |
| **62** | Гребковые движения руками, лежа на животе и на спине. |
| **63** | Поочередные движения ногами способом кроль. Соскоки в воду.  |
| **64** | Гребковые движения кролем. |
| **65** | Скольжение с различными положениями рук. |
| **66** | Передвижение по дну с подныриванием в плавательный круг. |
| **67** | Упражнения на развитие координации и игры на ориентирование в пространстве.  |
| **68** | Контрольный урок. |
|  |  |