

Адаптированная рабочая программа
по коррекционному курсу «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с умеренной умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
в 1-4 классах.

1. Содержание коррекционного курса.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физкультура» Общеразвивающие и корригирующие упражнения (88 часов)

Дыхательные упражнения(10 часов)

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-ф – выдох. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох. Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – подтянуться –вдох, руки вниз – расслабиться – выдох.

Основные движения и положения(44 часа)

Основные движения и положения (по подражанию). Упражнения для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков «да»-«да»-«да». Наклоны головы в сторону с произнесением звуков «ай»-«ай»-«ай». Повороты головы в сторону с произнесением звуков - «нет»-«нет»-«нет». Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: «Паровоз» - чу-чу-чу – выдох; «Самолет» -у-у-у – выдох; «Жук» -ж-ж-ж – выдох. Вращение головы – «колобок».

Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя пальцами. Выделение пальцев рук. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Круговые движения кистью. Вращение кистей рук. Расслабление кисти – «стряхнули воду». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием – «силачи»..

Упражнения для мышц туловища: «Дровосеки» - наклоны туловища вперед; «Маятник» - наклоны туловища в стороны; «Косим траву» - повороты туловища с маховым движением рук; поднимание согнутой ноги вперед; полуприседания на полной ступне; сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке). Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам – движения руки из данных положений. Расслабление мышц рук – из положения легкого наклона вперед, руки внизу, помахивание руками. Помахивания руками, отведенными в стороны «Птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «насос». Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Наклоны повороты туловища в сочетании с движениями рук. Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекаат пятки. Поднимание прямой ноги вперед. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. Упор присев. В положении сидя, сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя –лечь, сесть. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на животе, поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамеечка»). Стоя у опоры, покачивание ногой вперед-назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

Упражнения для формирования правильной осанки (16 часов)

Понятие правильной осанки, стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек.

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Из положения стоя у вертикальной

плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения(18 часов)

Отхлопывание учащимися ритма показанного учителем в разном темпе два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна. Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

Охлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

Прикладные упражнения (176 часов)

Построение и перестроение (26 часов)

Построение в колонну по одному с помощью учителя. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Выполнение команд по словесной инструкции. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Построение в колонну и в нарисованных кругах. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Перестроение в колонну по два, взявшись за руки.

Повороты по ориентирам.

Игры: «Пойдешь гулять». Учитель предлагает ученику гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем. Затем приглашаются второй, третий ученики и они встают друг за другом и идут за учителем.

«Поезд» - построение в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего товарища.

«На праздник» - построение парами, идти, помахивая флажками

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широки, взявшись за руки.

«Маленькие затейники», «Что пропало»

Ходьба и бег(30 часов)

Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натываясь друг на друга. Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на пояс, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Ходьба с высоким подниманием бедра. Чередование бега с ходьбой. Свободный бег. Бег на носках. Бег с различной скоростью.

Игры: «Возьми флажок» - ходьба группами со своих мест за флажками и обратно.

«Пойдем в гости» - дети разбиты на две группы. Одна группа пойдет в гости к другой, выбирая себе пару. В парах можно попрыгать, поплясать, затем возвращаются на свои места.

«Беги ко мне», «Догони меня».

«Сделай фигуру» - во время бега по команде замереть в различных позах.

«Лошадка» - лошадка, кучер – бег парами.

Прыжки (22 часа)

Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см. перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Игры: «Лягушки», «Прыг-скок», «Перепрыгни через шнур», «Солнышко, дождик», «солнышко – идти гулять, дождик – иди домой».

«Поймай комара» - у учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараются поймать комара.

«Попрыгунчики – воробушки»

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза (46 часов)

Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками. Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удерживанием мяча. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Броски и ловля мяча от учителя к ученику. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой. Передача большого мяча в колонне. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Перекрестные движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками. Перекладывание флажков из одной руки в другую. Перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой и над головой. Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Круговые движения руками с флажками. Наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Переноска 2 мячей, флажков и других мелких предметов. Переноска 6-7 гимнастических палок. Коллективная переноска с гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя. Переноска гимнастической скамейки 94 человека) под контролем учителя.

Игры: «Найди свой цвет» - дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» - учащиеся держатся за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

Лазание и перелазание, подлезание (30 часов)

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.

Переползание на четвереньках в медленном темпе. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-20 см. Переползание через препятствие высотой до 70 см. . Перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Подлезание под шнур высотой 50см. Подлезание под препятствие на четвереньках. Подлезание через препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелазание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через бруски высотой 15-20см.

Равновесие (22 часа)

Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь. Стойка на носках – 2-3 сек. Стойка на одной ноге, руки на пояс. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны 92-3 сек).

Реализация **воспитательного** потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

2. Планируемые результаты изучения курса.

Личностные результаты

В результате освоения программы учащийся должен отражать общую характеристику личности ученика как субъекта учебно-познавательной деятельности:

- проявлять познавательный интерес;
- проявлять и выражать свои эмоции;
- обозначать свое понимание или непонимание вопроса;
- участвовать в совместной, коллективной деятельности;
- проявлять готовность следовать установленным правилам поведения и общения на уроке и на перемене;
- проявлять эмоционально-положительное отношение к сверстникам, педагогам, другим взрослым.

Предметные:

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.
- готовиться к уроку физкультуры;
- правильно строиться на урок и знать свое место в строю;
- правильно передвигаться из класса на урок физкультуры;
- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- координировать движение при толчке двумя ногами в различных видах прыжков;
- мягко приземляться в прыжках;
- прыгать толчком одной ноги и приземляться на две ноги;
- правильно захватывать различные по величине предметы, передавать и переносить их;
- метать, бросать и ловить мяч;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

- преодолевать простейшие препятствия;
- переносить различные грузы и коллективно действовать при переноске тяжелых вещей;
- целенаправленно действовать под руководством учителя в подвижных играх.

**В том числе реализация программы воспитания:
ожидаемый результат:**

- формирование единой воспитательной атмосферы школы, которая способствует успешной социализации и личностному развитию ребенка, педагога, родителя;
- формирование благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей;
- формирование условий проявления и мотивации творческой активности воспитанников в различных сферах социально значимой деятельности;
- освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- развитие различных форм ученического самоуправления;
- дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования в школе.

3. Тематическое планирование с учетом Программы воспитания с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы предмета, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

№ раздела, темы	Наименование разделов, тем (из книги)	Кол-во часов				Итого
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	20	24	26	18	88
2	Дыхательные упражнения	2	2	4	2	10
3	Основные движения и положения	10	12	12	10	44
4	Упражнения для формирования правильной осанки	4	6	4	2	16
5	Ритмические упражнения	4	4	6	4	18
6	Прикладные упражнения	46	42	40	48	176
7	Построения и перестроения	4	8	10	4	26
8	Ходьба и бег	12	8	4	6	30
9	Прыжки	4	6	4	8	22
10	Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза	12	8	8	18	46
11	Лазание и перелазание, подлезание	8	6	8	8	30
12	Равновесие	6	6	6	4	22
13	Итого	66	66	66	66	264

Перечень мероприятий, реализующих модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания:

№	Мероприятия	Сроки проведения
1	Предметная неделя МО учителей	По отдельному плану.

2	Творческие конкурсы	В течение года
3	Пятиминутки на уроках	В течение года

Учебно-методическое обеспечение

Программы «Обучение детей с умеренной и выраженной умеренной отсталостью в 1-4 классах. В 2 ч./сост.: Т.Б.Баширова. С.М.Соколова. Иркутский институт повышения квалификации работников образования.-Иркутск, 2011

Интернет-ресурсы:

- «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu/ru>
- «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu/ru>
- «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>
- Российский образовательный портал
<http://www.school.edu.ru>
- Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования

5.Календарно-тематическое планирование.

1 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности
<i>1 четверть</i>					
Общеразвивающие и корригирующие упражнения (20 часов)					
<i>Дыхательные упражнения (2 часа)</i>					
1	Дыхательные упражнения по подражанию	1			Учатся навыкам правильного дыхания. Выполняют дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот: «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот.
2	Дыхательные упражнения по подражанию	1			Учатся навыкам правильного дыхания. Выполняют дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот: «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-ф – выдох
<i>Основные движения и положения (10 час)</i>					
3	Упражнения для мышц шеи.	1			Запоминают исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнений для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад
4	Наклоны головы вперед, назад	1			Запоминают исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнений для мышц шеи: наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков «да»-«да»-«да».
5	Наклоны, головы в сторону	1			Запоминают исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнений для мышц шеи: наклоны головы в сторону с произнесением звуков «ай»-«ай»-«ай»
6	Повороты головы в сторону	1			Запоминают исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнений для мышц шеи: повороты головы в сторону с произнесением звуков - «нет»-«нет»-«нет».
7	Движение пальцами рук	1			Выполняют простейшие задания по показу учителя: сгибают пальцы в кулак и разгибают; сводят и разводят пальцы
8	Движение кистями рук	1			Выполняют простейшие задания по показу учителя: сгибают и разгибают кисть, поворачивают кисть ладонью кверху и книзу, выполняют расслабление кисти – «стряхивание воды»
9	Движение рук	1			Выполняют простейшие задания по показу учителя в различных пространственных направлениях: выполняют движение рук вперед, в стороны, вверх, вниз
10	Движение рук	1			Выполняют простейшие задания по показу учителя в различных пространственных

					направлениях: выполняют движение рук вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверх, вниз, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах
11	Упражнения для мышц туловища	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений: выполняют наклоны туловища вперед («Дровосеки»), наклоны туловища в стороны («Маятник»)
12	Упражнения для мышц туловища	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений: выполняют повороты туловища с маховым движением рук («Косим траву»), поднимают согнутую ногу вперед, полуприседая на полной ступне; сгибание и разгибание стоп
<i>Упражнения для формирования правильной осанки (4 часа)</i>					
13	Принятие правильной осанки	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений с помощью учителя: принимают правильную осанку стоя
14	Принятие правильной осанки	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений с помощью учителя: принимают правильную осанку сидя
15	Принятие правильной осанки	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений с помощью учителя: выполняют стойку у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек
16	Принятие правильной осанки	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений с помощью учителя: выполняют стойку у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек
<i>Ритмические упражнения (4 часа)</i>					
17	Отхлопывание ритма	1			Выполняют простейшие упражнения в заданном ритме: отхлопывают ритм показанный учителем в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе
18	Отхлопывание ритма	1			Выполняют простейшие упражнения в заданном ритме: отхлопывают ритм показанный учителем в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе
2 четверть					
19	Ходьба под хлопки	1			Учатся ходить в заданном ритме: ходят под хлопки
20	Ходьба под хлопки	1			Ходят в заданном ритме: ходят под хлопки или звучание бубна
Прикладные упражнения (46 часов)					
<i>Построения и перестроения (4 часа)</i>					
21	Построения	1			Выполняют правильно построения: строятся в колонну по одному с помощью учителя; Учатся

				целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Пойдешь гулять»)
22	Построения	1		Выполняют правильно построения: строятся в колонну по одному с помощью учителя; выполняют команды учителя «Встать!», «Сесть!» Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Поезд»)
23	Построения	1		Выполняют построение в колонну, выполняют движения по команде учителя «Пошли!», «Побежали!» Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «На праздник»)
24	Построения	1		Выполняют построение в нарисованных кругах, выполняют движения по команде учителя «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»
<i>Ходьба и бег (12 часов)</i>				
25	Ходьба	1		Выполняют ходьбу небольшими группами и всей группой (без построения в колонну)
26	Ходьба	1		Выполняют ходьбу небольшими группами и всей группой (без построения в колонну)
27	Ходьба по залу	1		Ходят по залу, касаясь рукой стены Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Возьми флажок»)
28	Ходьба по залу	1		Ходят по залу по линии, начертанной на полу Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Возьми флажок»)
29	Ходьба друг за другом	1		Выполняют ходьбу друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натываясь друг на друга)
30	Ходьба друг за другом	1		Выполняют ходьбу друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натываясь друг на друга)
31	Ходьба в колонне	1		Учатся ходить в колонне по одному, взявшись за руки Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Пойдем в гости»)
32		1		Учатся ходить в колонне по одному, взявшись за руки Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Пойдем в гости»)
3 четверть				
33	Свободный бег	1		Свободно бегают по залу Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра

					«Беги ко мне»)
34	Свободный бег	1			Свободно бегают по залу Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Беги ко мне»)
35	Бег на носках	1			Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Догони меня») Бегают на носках
36	Бег на носках	1			Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Догони меня») Бегают на носках
<i>Прыжки (4 часа)</i>					
37	Прыжки	1			Выполняют подпрыгивание на месте на двух ногах Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игры «Лягушки»)
38	Прыжки	1			Выполняют подпрыгивание на месте на двух ногах Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игры «Прыг-скок», «Перепрыгни через шнур»)
39	Прыжки	1			Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Солнышко, дождик») Спрыгивают с высоты 10-20 см
40	Прыжки	1			Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой») Спрыгивают с высоты 10-20 см
<i>Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза (12 часов)</i>					
41	Захваты предметов	1			Правильно выполняют захваты различных по величине предметов одной и двумя руками: захват мяча руками
42	Захваты предметов	1			Правильно выполняют захваты различных по величине предметов одной и двумя руками: захват мяча руками
43	Движения с мячом	1			Выполняют основные движения с удерживанием мяча; перекладывание мяча с одного места на другое
44	Движения с мячом	1			Выполняют основные движения с удерживанием мяча; перекладывание мяча с одного места на другое
45	Упражнения с	1			Учатся правильной передаче мяча, ловле мяча, выполняют катание мяча от ребенка к

	мячом				учителю и от учителя к ребенку, подбрасывают мяч вверх
46	Упражнения с мячом	1			Учатся правильной передаче мяча, ловле мяча, выполняют катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку, подбрасывают мяч вверх
47	Передача предметов	1			Учатся правильной передаче предмета - передают мячи, флажки в шеренге
48	Передача предметов	1			Учатся правильной передаче предмета - передают флажки, палки в шеренге
49	Упражнения с предметами	1			Выполняют перекрестные движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками
50	Упражнения с предметами	1			Выполняют перекрестные движения рук с флажками вверх, вниз, помахивание флажками; перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой и над головой
<i>4 четверть</i>					
51	Переноска предметов	1			Учатся правильной переноске предмета - переносят гимнастические палки, флажки с одного места на другое
52	Переноска предметов	1			Учатся правильной переноске предмета - переносят гимнастические палки, флажки с одного места на другое
<i>Лазание и перелазание, подлезание (8 часов)</i>					
53	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки
54	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки
55	Переползание	1			Учатся выполнять простейшие движения в заданном темпе, переползают на четвереньках в медленном темпе
56	Переползание	1			Учатся выполнять простейшие движения в заданном темпе, переползают на четвереньках в медленном темпе
57	Подлезание под шнур	1			Учатся преодолению простейших препятствий - выполняют подлезание под шнур высотой 50 см
58	Подлезание под шнур	1			Учатся преодолению простейших препятствий - выполняют подлезание под шнур высотой 50 см
59	Перелазание	1			Учатся перелезать через гимнастическую скамейку с опорой на руки
60	Перешагивание	1			Перешагивают через вертикальный обруч вперед и назад
<i>Равновесие (6 часов)</i>					

61	Ходьба	1			Ходят по начерченному коридору шириной 20-30 см
62	Ходьба	1			Ходят по начерченному коридору шириной 20-30 см
63	Ходьба между предметами	1			Ходят по «коридору» между двумя скамейками
64	Ходьба между предметами	1			Ходят по «коридору» между двумя булавами
65	Движение руками в стойках	1			Выполняют движение руками в стойке: стойка с сомкнутыми ступнями
66	Движение руками в стойках	1			Выполняют движение руками в стойке: стойка пятки вместе, носки врозь
Итого 66 часов					

2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности	Виды контроля
<i>1 четверть</i>						
Общеразвивающие и корригирующие упражнения (24 часов)						
<i>Дыхательные упражнения по подражанию (2 часа)</i>						
1	Дыхательные упражнения	1			Учатся навыкам простейшего дыхания: выполняют глубокий вдох через нос и выдох через рот	
2	Дыхательные упражнения	1			Учатся навыкам простейшего дыхания: выполняют правильное дыхание в ходьбе с имитацией	
<i>Основные движения и положения (12 часов)</i>						
3	Вращение головы	1			Учатся движению в различных пространственных направлениях - выполняют упражнение на вращение головы – «колобок»	
4	Вращение головы	1			Учатся движению в различных пространственных направлениях - выполняют упражнение на вращение головы – «колобок»	
5	Движения пальцами рук	1			Сгибают поочередно и одновременно пальцы в кулак и разгибают с изменением темпа	

6	Движения пальцами рук	1			Выполняют противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой	
7	Движения кистью руки	1			Учатся выполнять круговые движения кистью руки	
8	Движения кистью руки	1			Учатся выполнять круговые движения кистью руки	
9	Основные движения и положения	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений: положение рук – вперед, вверх, в стороны, на пояс (движения рук из данных положений)	
10	Основные движения и положения	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений: положение рук – вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам (движения рук из данных положений)	
11	Наклоны	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях - выполняют наклоны вперед с поворотами,	
12	Наклоны	1			Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях - выполняют наклоны в стороны	
13	Основные движения	1			Учатся выполнять простейшие задания по инструкции учителя: движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой;	
14	Приседания	1			Учатся выполнять простейшие задания по инструкции учителя: приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч	
<i>Упражнения для формирования правильной осанки (6 часов)</i>						
15	Упражнения для формирования правильной осанки	1			Выполняют простейшие задания по инструкции учителя: принимают правильную осанку стоя и сидя по инструкции учителя	
16	Упражнения для формирования правильной осанки				Выполняют простейшие задания по инструкции учителя: принимают правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя	
17	Упражнения	1			Принимают стойку у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек	

	для формирования правильной осанки					
18	Упражнения для формирования правильной осанки	1			Принимают стойку у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек	
<i>2 четверть</i>						
19	Упражнения для формирования правильной осанки	1			Ходят по залу с сохранением правильной осанки, руки за спину	
20	Упражнения для формирования правильной осанки				Ходят по залу с сохранением правильной осанки, руки за спину	
<i>Ритмические упражнения (4 часа)</i>						
21	Ритмические упражнения	1			Учатся выполнять простейшие упражнения в определенном ритме: отхлопывают простой ритмический рисунок	
22	Ритмические упражнения	1			Учатся выполнять простейшие упражнения в определенном ритме: отхлопывают простой ритмический рисунок	
23	Ритмические упражнения	1			Выполняют различные упражнения в медленном темпе	
24	Ритмические упражнения	1			Выполняют различные упражнения в медленном темпе	
Прикладные упражнения (42 часа)						
<i>Построения и перестроения (8 часов)</i>						
25	Построение в колонну по	1			Строятся в колонну по одному, равнение в затылок	

	одному				
26	Построение в колонну по одному	1			Строятся в колонну по одному, равнение в затылок
27	Построение в шеренгу	1			Выполняют построение в одну шеренгу, равнение по черте
28	Построение в шеренгу	1			Выполняют построение в одну шеренгу, равнение по черте
29	Перестроение	1			Учатся правильному построению: перестраиваются из шеренги в круг, взявшись за руки. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: выполняют перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки (игра «Пузырь»)
30	Перестроение	1			Учатся правильному построению: перестраиваются из шеренги в круг, взявшись за руки. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: выполняют перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки (игра «Пузырь»)
31	Выполнение движений по командам	1			Выполняют движения по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»
32	Выполнение движений по командам	1			Выполняют движения по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»
3 четверть					
<i>Ходьба и бег (8 часов)</i>					
33	Ходьба в колонне	1			Учатся ходить в колонне по одному
34	Ходьба в колонне	1			Учатся ходить в колонне по одному
35	Ходьба на носках	1			Выполняют простейшие задания по инструкции учителя: ходят на носках, с различным положением рук: на пояс, за голову
36	Ходьба на носках	1			Выполняют простейшие задания по инструкции учителя: ходят на носках, с различным положением рук: на пояс, за голову
37	Ходьба и бег	1			Ходят по кругу, взявшись за руки, выполняют быстрый и медленный бег по подражанию. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в

					подвижных играх (игра «Лошадки»)	
38	Ходьба и бег	1			Ходят по кругу, взявшись за руки, выполняют быстрый и медленный бег по подражанию. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Лошадки»)	
39	Ходьба и бег	1			Учатся чередовать бег с ходьбой. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: во время бега замирают в различных позах (игра «Сделай фигуру»)	
40	Ходьба и бег	1			Учатся чередовать бег с ходьбой. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: во время бега замирают в различных позах (игра «Сделай фигуру»)	
<i>Прыжки (6 часов)</i>						
41	Прыжки на двух ногах	1			Выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
42	Прыжки на двух ногах	1			Выполняют прыжки на двух ногах с продвижением вперед	
43	Подпрыгивания	1			Подпрыгивают вверх на двух ногах с доставанием предмета. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Поймай комара»)	
44	Подпрыгивания	1			Подпрыгивают вверх на двух ногах с доставанием предмета. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Поймай комара»)	
45	Спрыгивания	1			Выполняют спрыгивание с высоты 20-30 см	
46	Спрыгивания	1			Выполняют спрыгивание с высоты 20-30 см	
<i>Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза (8 часов)</i>						
47	Упражнения с мячом	1			Выполняют элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках	
48	Упражнения с мячом	1			Выполняют элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках, передают мяч из руки в руку	
49	Упражнения с флажками	1			Помахивают флажками над головой, стоя и в ходьбе. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Найди свой цвет»)	
50	Упражнения с флажками	1			Выполняют наклоны туловища вперед и приседания с опусканием флажков на пол. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Найди свой цвет»)	

4 четверть

51	Передача мяча в колонне	1			Учатся правильному захвату предметов, передаче их: передают большой мяч в колонне	
52	Передача мяча в колонне	1			Учатся правильному захвату предметов, передаче их: передают большой мяч в колонне	
53	Переноска предметов	1			Совершают коллективные действия при переноске предметов: коллективно переносят гимнастические скамейки и мата под руководством учителя	
54	Переноска предметов	1			Совершают коллективные действия при переноске предметов: переносят 3-4 гимнастические палки, 2 мяча, флажки и другие мелкие предметы	
<i>Лазание и перелазание, подлезание (6 часов)</i>						
55	Лазание по гимнастической стенке	1			Выполняют лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя	
56	Лазание по гимнастической стенке	1			Выполняют лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя	
57	Переползание через препятствие	1			Учатся переползать на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-20 см	
58	Перелезание через препятствие	1			Учатся преодолению простейших препятствий: перелезают через препятствие высотой до 70 см	
59	Пролезание через обруч	1			Преодолевают различные препятствия. Пролезают через обруч, стоящий вертикально,	
60	Перешагивание через предмет	1			Преодолевают различные препятствия, подлезают под препятствие на четвереньках, перешагивают через гимнастическую палку	
<i>Равновесие (6 часов)</i>						
61	Ходьба по линии	1			Учатся сохранению равновесия: ходят по начерченной линии	
62	Ходьба по линии	1			Учатся сохранению равновесия: ходят по начерченной линии	
63	Ходьба по доске	1			Выполняют ходьбе по доске, положенной на пол	
64	Ходьба по	1			Выполняют ходьбе по доске, положенной на пол	

	доске				
65	Стойка на одной ноге	1			Закрепляют навык сохранения равновесия: выполняют стойку на одной ноге, руки на пояс
66	Стойка на одной ноге	1			Закрепляют навык сохранения равновесия: выполняют стойку на одной ноге, руки на пояс
	Итого	66 часов			

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности	Виды контроля
<i>1 четверть</i>						
Общеразвивающие и корригирующие упражнения (26 часов)						
<i>Дыхательные упражнения по подражанию(4 часа)</i>						
1	Дыхательные упражнения	1	01.09		Выполняют дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет	
2	Дыхательные упражнения	1	03.09		Выполняют дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет	
3	Дыхательные упражнения	1	08.09		Выполняют дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет	
4	Дыхательные упражнения	1	10.09		Выполняют дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет	
<i>Основные движения и положения (12 часов)</i>						
5	Движения пальцами рук	1	15.09		Противопоставляют первый палец остальным одновременно двумя пальцами, выделяют пальцы рук	
6	Движения пальцами рук	1	17.09		Противопоставляют первый палец остальным одновременно двумя пальцами, выделяют пальцы рук	
7	Движения плечами	1	22.09		Выполняют простейшие задания по инструкции учителя: движение плеч вперед, назад	
8	Движения плечами	1	24.09		Выполняют простейшие задания по инструкции учителя: движение плеч вперед, назад	
9	Движения руками	1	29.09		Сгибают руки с усилием, расслабляют мышцы рук	

10	Движения руками	1	01.10		Сгибают руки с усилием, расслабляют мышцы рук – из положения легкого наклона вперед, руки внизу, выполняют потряхивание руками	
11	Наклоны туловища	1	06.10		Выполняют наклоны туловища с различными исходными положениями рук	
12	Повороты туловища	1	08.10		Выполняют повороты туловища с различными исходными положениями рук	
13	Основные движения и положения	1	13.10		Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений - выполняют поднимание прямой ноги вперед, упор присев	
14	Основные движения и положения	1	15.10		Учатся исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений - выполняют поднимание прямой ноги вперед, упор присев	
15	Основные движения и положения	1	20.10		Учатся выполнять в положении сидя сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное	
16	Основные движения и положения	1	22.10		Учатся выполнять в положении сидя движения в голеностопных суставах, из положения сидя – ложатся, садятся	
<i>Упражнения для формирования правильной осанки (4 часа)</i>						
17	Упражнения для формирования осанки	1	27.10		Учатся исходным положениям при выполнении упражнений: из положения стоя у вертикальной плоскости отходят от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку	
18	Упражнения для формирования осанки	1	29.10		Учатся исходным положениям при выполнении упражнений: из положения стоя у вертикальной плоскости отходят от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку	
2 четверть						
19	Упражнения для формирования осанки	1			Ходят, руки за спину, сохраняя правильную осанку	
20	Упражнения для формирования осанки	1			Ходят, руки за спину, сохраняя правильную осанку	
<i>Ритмические упражнения (6 часов)</i>						
21	Ритмические	1			Выполняют согласование ходьбы с хлопками	

	упражнения				
22	Ритмические упражнения	1			Выполняют согласование ходьбы с хлопками
23	Ритмические упражнения	1			Ускоряются и замедляются при ходьбе с соответствующим изменением звучания бубна
24	Ритмические упражнения	1			Ускоряются и замедляются при ходьбе с соответствующим изменением звучания бубна
25	Ритмические упражнения	1			Начинают движение и останавливаются по звуковому сигналу Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Маленькие затейники»)
26	Ритмические упражнения	1			Начинают движение и останавливаются по звуковому сигналу Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Маленькие затейники»)
Прикладные упражнения (40 часов)					
<i>Построения и перестроения (10 часов)</i>					
27	Повороты по ориентирам	1			Учатся ориентировке по конкретным ориентирам Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Соловушка»)
28	Повороты по ориентирам	1			Учатся ориентировке по конкретным ориентирам Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Соловушка»)
29	Перестроение в колонну	1			Выполняют перестроение в колонну по два, взявшись за руки
30	Перестроение в колонну	1			Выполняют перестроение в колонну по два, взявшись за руки
31	Повороты по ориентирам	1			Учатся ориентировке по конкретным ориентирам
32	Повороты по ориентирам	1			Учатся ориентировке по конкретным ориентирам
3 четверть					
33	Выполнение команд	1			Выполняют команды по словесной инструкции «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»
34	Выполнение команд	1			Выполняют команды по словесной инструкции «Встать!», «Сесть!», «Пошли!»
35	Выполнение команд	1			Выполняют команды по словесной инструкции «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

36	Выполнение команд	1			Выполняют команды по словесной инструкции «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»	
<i>Ходьба и бег (4 часа)</i>						
37	Ходьба	1			Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Что пропало») Ходят по залу, высоко поднимая бедра	
38	Ходьба	1			Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Что пропало») Ходят по залу, высоко поднимая бедра	
39	Ходьба и бег	1			Учатся бегать в строю с различной скоростью	
40	Ходьба и бег	1			Учатся бегать в строю с различной скоростью	
<i>Прыжки (4 часа)</i>						
41	Перепрыгивание	1			Перепрыгивают через начерченную линию или шнур Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Попрыгунчики-воробушки»)	
42	Перепрыгивание	1			Перепрыгивают через начерченную линию или шнур Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Попрыгунчики-воробушки»)	
43	Прыжки	1			Выполняют прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат); прыжки в глубину с мягким приземлением	
44	Прыжки	1			Выполняют прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат); прыжки в глубину с мягким приземлением	
<i>Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза (8 часов)</i>						
45	Упражнения с мячом	1			Подбрасывают мяч вверх и ловят его	
46	Упражнения с мячом	1			Выполняют основные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча	
47	Упражнения с мячом	1			Выполняют броски малого мяча в стену, сбивают большим мячом предметы	
48	Упражнения с мячом	1			Сбивают большим мячом предметы, передают большой мяч в колонне над головой	
49	Упражнения с флажками	1			Перекладывают флажки из одной руки в другую, круговые движения руками с флажками	
50	Упражнения с	1			Перекладывают флажки из одной руки в другую, круговые движения руками с	

	флажками				флажками	
4 четверть						
51	Переноска предметов	1			Переносят 6-7 гимнастических палок, гимнастические скамейки под контролем учителя	
52	Переноска предметов	1			Переносят 6-7 гимнастических палок, гимнастические скамейки под контролем учителя	
<i>Лазание и перелазание, подлезание (8 часов)</i>						
53	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами	
54	Лазание по гимнастической стенке	1			Передвигаются по гимнастической стенке в сторону приставными шагами	
55	Переползание по гимнастической скамейке	1			Переползают по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки	
56	Переползание по гимнастической скамейке	1			Переползают по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки	
57	Перелезание через препятствие	1			Учатся преодолению простейших препятствий: выполняют подлезание через препятствие высотой 40-50 см лежа на животе	
58	Перелезание через препятствие	1			Учатся преодолению простейших препятствий: выполняют подлезание через препятствие высотой 40-50 см лежа на животе, перелезают через препятствие высотой 80 см на животе	
59	Пролезание и через предметы	1			Пролезают через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см	
60	Перешагивание через предметы	1			Перешагивают через бруски высотой 15-20 см	
<i>Равновесие (6 часов)</i>						
61	Ходьба вдоль гимнастической	1			Учатся сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке: ходят вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу	

	скамейки					
62	Ходьба вдоль гимнастической скамейки	1			Учатся сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке: ходят вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу	
63	Ходьба по гимнастической скамейке	1			Учатся сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке: ходят по гимнастической скамейке с помощью учителя	
64	Ходьба по гимнастической скамейке	1			Учатся сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке: ходят по гимнастической скамейке с помощью учителя	
65	Упражнения на равновесие	1			Выполняют стойку на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны	
66	Упражнения на равновесие	1			Выполняют стойку на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны	
	Итого	66 часов				

4 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Основные виды учебной деятельности	Виды контроля
<i>I четверть</i>						
Общеразвивающие и корригирующие упражнения (18 часов)						
<i>Дыхательные упражнения по подражанию(2 часа)</i>						
1	Дыхательные упражнения	1			Учатся изменять длительность вдоха и выдоха по инструкции учителя	
2	Дыхательные упражнения	1			Учатся изменять длительность вдоха и выдоха по инструкции учителя	
<i>Основные движения и положения (10 часов)</i>						
3	Сгибание и разгибание пальцев рук	1			Одновременно сгибают пальцы на одной руке и разгибают на другой	
4	Вращение кистей рук	1			Учатся движению в различных пространственных направлениях - выполняют вращение кистей рук	

5	Наклоны туловища	1			Выполняют наклоны туловища в сочетании с движениями рук. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Запомни движение»)	
6	Повороты туловища	1			Выполняют повороты туловища в сочетании с движениями рук. Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Запомни движение»)	
7	Основные движения и положения	1			Учатся исходным положениями при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях: выполняют взмахи ногой вперед, назад	
8	Основные движения и положения	1			Учатся исходным положениями при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях: выполняют взмахи ногой вперед, назад	
9	Основные движения и положения	1			Выполняют в положении лежа на животе: поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки	
10	Основные движения и положения	1			Выполняют в положении лежа на животе поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки, в стойке на четвереньках прогибаются и выгибаются спиной	
11	Основные движения и положения	1			Покачивают ногой вперед-назад стоя у опоры, потряхивают ногой Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Сбор картофеля»)	
12	Основные движения и положения	1			Покачивают ногой вперед-назад стоя у опоры, потряхивают ногой Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Сбор картофеля»)	
<i>Упражнения для формирования правильной осанки (2 часа)</i>						
13	Упражнения для формирования осанки	1			Сохраняют правильную осанку в положении сидя до 5 сек, двигают руками в стороны, вверх, стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки	
14	Упражнения для формирования осанки	1			Сохраняют правильную осанку в положении сидя до 5 сек, двигают руками в стороны, вверх, стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки	
<i>Ритмические упражнения (4 часа)</i>						
15	Ритмические упражнения	1			Выполняют остановку движения с прекращением звучания музыки Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх	

					(игра «Удар в бубен»)	
16	Ритмические упражнения	1			Выполняют остановку движения с прекращением звучания музыки Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Удар в бубен»)	
17	Ритмические упражнения	1			Изменяют темп движения в зависимости от характера музыки Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Кошки и мыши»)	
18	Ритмические упражнения	1			Изменяют темп движения в зависимости от характера музыки Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх: (игра «Кошки и мыши»)	
2 четверть						
Прикладные упражнения (48 часов)						
<i>Построения и перестроения (4 часа)</i>						
19	Размыкание на вытянутые руки	1			Учатся выполнению простейших заданий по инструкции учителя: выполняют размыкание на вытянутые руки с помощью учителя	
20	Размыкание на вытянутые руки	1			Учатся выполнению простейших заданий по инструкции учителя: выполняют размыкание на вытянутые руки с помощью учителя Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Где позвонили»)	
21	Повороты по ориентирам	1			Ориентируются в зале по конкретным ориентирам, выполняют повороты по ориентирам с указанием стороны, выполняют команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	
22	Повороты по ориентирам	1			Ориентируются в зале по конкретным ориентирам, выполняют повороты по ориентирам с указанием стороны, выполняют команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	
<i>Ходьба и бег (6 часов)</i>						
23	Ходьба с остановками	1			Учатся выполнению простейших заданий по инструкции учителя: ходят с остановками по слуховому и зрительному сигналу	
24	Ходьба с остановками	1			Учатся выполнению простейших заданий по инструкции учителя: ходят с остановками по слуховому и зрительному сигналу	
25	Ходьба с перешагиванием	1			Ходят с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см	
26	Ходьба с перешагиванием	1			Ходят с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх	

					(игра «Что пропало»)	
27	Ходьба и бег	1			Чередуют бег и быструю ходьбу, постепенно снижая скорость	
28	Ходьба и бег	1			Выполняют бег в играх Учатся целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх (игра «Аист ходит по болоту»)	
<i>Прыжки (8 часов)</i>						
29	Прыжки на одной ноге	1			Выполняют прыжки на одной ноге на месте	
30	Прыжки на одной ноге	1			Выполняют прыжки на одной ноге на месте	
31	Прыжки на месте	1			Обучаются мягкому приземлению в прыжках: прыгают на месте на двух ногах с поворотом на 45 градусов	
32	Прыжки на месте	1			Обучаются мягкому приземлению в прыжках: выполняют прыжки с одной ноги на две	
3 четверть						
33	Прыжки в глубину	1			Прыгают в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат)	
34	Прыжки в глубину	1			Прыгают в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейки на мат)	
35	Прыжки на двух ногах	1			Учатся мягкому приземлению в прыжках, из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног)	
36	Прыжки на двух ногах	1			Учатся мягкому приземлению в прыжках, из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыгают на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки	
<i>Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза (18 часов)</i>						
37	Упражнения с мячом	1			Выполняют общеразвивающие упражнения с удержанием мяча, катают мяч между расставленными предметами	
38	Упражнения с мячом	1			Выполняют общеразвивающие упражнения с удержанием мяча, катают мяч между расставленными предметами	
39	Упражнения с мячом	1			Передают большой мяч в колонне между ног	
40	Упражнения с мячом	1			Метают малый мяч с места через натянутую веревку	
41	Броски мяча	1			Метают малый мяч через натянутую веревку	

42	Броски мяча	1			Метают малый мяч через натянутую веревку	
43	Броски мяча	1			Бросают мяч в стену с расстояния 2-3 метра, правой и левой рукой из-за головы	
44	Броски мяча	1			Бросают мяч в стену с расстояния 2-3 метра, правой и левой рукой из-за головы	
45	Метание мяча	1			Выполняют метание мяча в «корзину», стоящую на полу	
46	Метание мяча	1			Выполняют метание мяча в «корзину», стоящую на полу	
47	Упражнения с палками	1			Учатся правильному захвату различных по величине предметов, держат палку двумя руками хватом сверху и снизу	
48	Упражнения с палками	1			Учатся правильному захвату различных по величине предметов, держат палку двумя руками хватом сверху и снизу	
49	Упражнения с палками	1			Выполняют различные исходные положения с палкой	
50	Упражнения с палками	1			Выполняют различные исходные положения с палкой	
4 четверть						
51	Упражнения с палкой	1			Поднимают палку с пола и опускают палку на пол	
52	Упражнения с палкой	1			Поднимают палку с пола и опускают палку на пол	
53	Переноска предметов	1			Учатся переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске вещей. выполняют переноску гимнастических палок (8-10 штук)	
54	Переноска предметов	1			Учатся переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске вещей. выполняют переноску гимнастического мата	
<i>Лазание и перелазание, подлезание (8 часов)</i>						
55	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке попеременным способом	
56	Лазание по гимнастической стенке	1			Лазают по гимнастической стенке попеременным способом	
57	Лазание по гимнастической скамейке	1			Сохраняют равновесие при движении по гимнастической скамейке	
58	Лазание по гимнастической	1			Сохраняют равновесие при движении по гимнастической скамейке, лазают на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20 градусов	

	скамейке					
59	Перелезание через препятствие	1			Перелезают с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках	
60	Перелезание через препятствие	1			Перелезают с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках	
61	Подлезание через препятствие	1			Подлезают под два препятствия разной высоты	
62	Перешагивание через препятствие	1			Перешагивают через гимнастическую скамейку	
<i>Равновесие (4 часа)</i>						
63	Ходьба по гимнастической скамейке	1			Сохраняют равновесие при движении по гимнастической скамейке, ходят по скамейке боком приставными шагами, с различным положением рук	
64	Ходьба по гимнастической скамейке	1			Сохраняют равновесие при движении по гимнастической скамейке, ходят по скамейке боком приставными шагами, с различным положением рук	
65	Стойка на одной ноге	1			Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая, руки вверх – 2-3 сек	
66	Стойка на одной ноге	1			Выполняют стойку на одной ноге, другая прямая, руки вверх – 2-3 сек	
	Итого	6 часов				