Аннотация к рабочей программе по физической культуре 1-4 класс АООП ФГОС

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 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" от 10 июля 2015 года № 26.
4. Перспективный учебный план начального уровня общего образования.
5. Примерная адаптированная основная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. № 253).
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников,рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего,среднего общего образования».

Физическая культура является составной частью всей системы работы с детьми с умственной отсталостью. **Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи**. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Годовой календарный график образовательной организации предусматривает изучение физической культуры 405 учебных часов.

Основная цель *изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации*.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ***ряд конкретных задач физического воспитания****:*

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

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

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)Умственная отсталость - это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Понятие «умственной отсталости» по степени интеллектуальной неполноценности применимо к разнообразной группе детей.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, привносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.).

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению

Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями)

Современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как **общие** для всех обучающихся с ОВЗ, так и **специфические**.

К *общим* потребностям относятся: время начала образования, содержание образования ,разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие *специфические* образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;

- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

Место предмета в учебном плане

годовой учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями): I-IVклассы						
Предметная область	Учебный предмет	Кол-во часов в год				Всего
		I	II	III	IV	
Физическая культура	Физическая культура	99	102	102	102	405

недельный учебный план общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) I-IVклассы			
Предметная	Учебный	Кол-во часов в неделю	Всего

область	предмет	I	II	III	IV	
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	12

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1)осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2)формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3)развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4)овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5)овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

6)владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7)способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8)принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

9)развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10)формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11)развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12)формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13)формирование готовности к самостоятельной жизни

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП .

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физкультуре.

Учебный предмет	***Минимальный уровень освоения***	***Достаточный уровень освоения***
	- представления о физической культуре, как	- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики,

Физкультура	средстве укрепления здоровья - физического развития и физической подготовке человека. - выполнение комплекса утренней гимнастики под руководством учителя. - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение - выполнение несложных упражнений, по словесной инструкции при выполнении строевых команд. - представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений. - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями. - взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. - знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях	лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры - самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики. - владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища, участие в оздоровительных занятиях в режиме дня. - выполнение основ двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и другое. - подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений. - совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах. - оказание посильной помощи и поддержка сверстников в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях. - знание спортивных традиций своего народа и других народов. - знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности. - знание правил и техники выполнение двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя. - знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни. - соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями Стандарта являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие **задачи:**

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности,

описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;

- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов;
- предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности общеобразовательной организации;

- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие **принципы**:

1)дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

2)объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;

3)единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной .

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценку предметных результатов целесообразно начинать со второго полугодия II-го класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них будет привычной, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

Во время обучения в I-м классе, а также в течение первого полугодия II-го класса целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Программа формирования базовых учебных действий (БУД)

Программа формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее — программа формирования БУД, Программа) реализуется в процессе всего школьного обучения и конкретизирует требования Стандарта к личностным и предметным результатам освоения АООП. Программа формирования БУД реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Программа строится на основе деятельного подхода к обучению и позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная **цель** реализации программы формирования БУД состоит в формировании основ учебной деятельности, которые обеспечивают его подготовку к самостоятельной жизни в обществе и овладение доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Характеристика базовых учебных действий

Группа БУД	Учебные действия и умения
Личностные учебные действия: *готовность ребенка к принятию новой роли ученика*	- начальное осознание себя как ученика, одноклассника, друга; - формирование положительного отношения к окружающей действительности; - формирование самостоятельности в выполнении учебных заданий, поручений; - понимание личной ответственности за свои поступки; - формирование готовности к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.
Коммуникативные учебные действия: *способность вступать в коммуникацию*	- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель−ученик, ученик–ученик); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию; - доброжелательно относиться, сопереживать окружающим.
Регулятивные учебные действия: *успешность работы на любом уроке*	- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); - принимать цели, следовать предложенному плану и работать в общем темпе.
Познавательные учебные действия: *начальные логические операции*	- выделять некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов; - читать; писать; выполнять арифметические действия; - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание).

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

Раздел *«Легкая атлетика»* включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Раздел *«Гимнастика»* состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, элементов акробатических упражнений, лазания, висов, равновесий. При проведении уроков по гимнастике особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел *«Лыжная подготовка».* Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 1 класса при температуре не ниже 12°С (для Северо-западного региона). При проведении уроков по лыжной подготовке, особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел *« Подвижные игры»* включает в себя : коррекционные упражнения, коррекционные игры, подвижные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, бросанием, ловлей и метанием.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах. Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Все уроки, как правило, проводятся в игровой, занимательной форме.

Для успешного внедрения и выполнения программы в школе использованы все возможные условия: спортивный зал, беговая дорожка, лыжная трасса, искусственная горка, спортивный инвентарь (мячи, фитболы, обручи, гантели, эспандеры, теннисные ракетки, бадминтон, лыжи, санки, ледянки, шашки), тренажеры, спортивная форма.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе или освобождены, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

. В начальной школе важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов», спортивных соревнований. Работа строится с учетом задач программы по физкультуре, включает различные соревнования между классами, школами по доступным для учащихся с нарушениями интеллекта видам физической культуры.

Все занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе. В целях контроля проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по следующим показателям:

- *бег на 30 м,*
- *прыжки в длину и с места,*
- *метание мяча на дальность,*
- *бросок мяча (1кг) из-за головы сидя ноги врозь*

Для определения владения техникой двигательных умений и навыков используются следующие методы: наблюдение за выполнением задания, непосредственное выполнение упражнений учащимися. Исходный показатель соответствует индивидуальному уровню подготовленности и достаточному темпу прироста за определённый период времени. В зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом происходит оценивание и определяется уровень физической подготовленности уч-ся, строго в индивидуальном порядке.

Программой предусмотрены следующие виды работы

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекция нарушенных функций
- выполнение физических упражнений на основе показа учителем

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя
- самостоятельное выполнение упражнений
- занятия в тренирующем режиме
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр

Распределение учебного времени на прохождение программного материала.

3 часа в неделю **– 1-4кл.**

№ п/п	Программный материал	Количество часов			
		1класс	2класс	3класс	4класс
1.	Гимнастика	24	28	28	28
2.	Легкая атлетика	24	24	24	24
3.	Подвижные игры	27	26	26	26
4.	Лыжная подготовка	24	24	24	24
	Всего по программе:	**99**	**102**	**102**	**102**

	Вид программного материала	Содержание программного материала			
		1класс	2класс	3класс	4класс
	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями			
Гимнастика	Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!»,	Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину,	Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый – второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении и с поворотом.

		«Остановились!»	взявшись за руки. Расчет по порядку		
	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.
	Элементы акробатических упражнений	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги	Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя

	Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.	Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.
	Висы и упоры.	Упор в положении присев и лежа на матах.Вис на канате.	Вис стоя и лежа.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.
	Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.	Ходьба по наклонной доске. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 сантиметров.
	Опорные прыжки	-	-	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок	Опорный прыжок через гимнастического козла:

				боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа	наскок в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.
	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке	Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	Ходьба в быстром темпе. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.
Легкая атлетика	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин	Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	Понятие низкий старт. Бег на месте до 10 секунд. Челночный бег. Бег с преодолением небольших препятствий. Понятие эстафета.
	Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)	Прыжки в длину и в высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега	Прыжки с ноги на ногу до 20 метров, в высоту способом перешагивание. Прыжки в длину с разбега.

				способом перешагивание	
	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой	Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	Метание мячей в цель и на дальность, ширина коридора – 10 -15 метров.
	Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом без палок и с палками. Подъем «лесенкой» .Скользящий шаг Катание на санках и ледянках. Лыжные прогулки.	Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)	Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить», «Лыжи взять». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «лесенкой», «елочкой». Спуск в средней стойке. Передвижение на лыжах (до1,5 за урок)
	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (кругах, квадратах) построение в колонну с интервалом на вытянутую руку. Построение в круг по ориентиру. Увеличение или уменьшение круга движением вперед, назад,	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения. Ходьба по ориентирам. Бег по начертанным на полу ориентирам .Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира

		на ориентир, предложенный учителем шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.	ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений с контролем и без контроля зрения	глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени	с контролем и без контроля зрения. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенном месте. Ходьба в колонне приставным шагом до определенного ориентира с определением затраченного времени.
Подвижные игры	Подвижные игры	«Слушай сигнал», «Космонавты»	«Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»	«Два сигнала», «Запрещенное движение»	«Музыкальные змейки», «Найди предмет»
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты»	Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»	«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу»	«Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»

	Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «К своим флажкам»	«У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»	«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам»	«Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два мороза»
	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит» ,»Передал-садись», «Точный расчет»	«Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»	«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу»	«Подвижная цель», «Обгони мяч»
	Игры зимой	«Снайпер», «К Деду Морозу в гости»	«Лучшие стрелки»	«Вот так карусель!», «Снегурочка»	«Снежком по мячу», «Крепость»
	Пионербол	-	-	-	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра