

Министерство образования Свердловской области  
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,  
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,  
«Центр «Дар»

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ «Центр «Дар»  
\_\_\_\_\_ Н.И. Шляпкина

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 25 г.

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре  
для обучающихся 3 класса  
с интеллектуальными нарушениями**

Составитель:  
Гладких Е.С  
Учитель первой квалификационной категории

Реж-2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной обще образовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ «Центр «Дар»

- Учебным планом ГБОУ «Центр «Дар»

- Годовым планом ГБОУ «Центр «Дар»

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков пси-

хофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

#### **Личностные результаты:**

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

**Уровни достижения предметных результатов  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения  
рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая  
культура» в 3 классе**

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

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;

- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых оши-

бок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;



- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности сов-

местных действий.

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

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

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

### Содержание разделов

| №<br>п/п | Название раздела             | Количество<br>часов    | Контрольные<br>работы<br>(количество) |
|----------|------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 1.       | Знания о физической культуре | В процессе<br>обучения | -                                     |
| 2.       | Гимнастика                   | 23                     | -                                     |
| 3        | Легкая атлетика              | 36                     | -                                     |
| 4.       | Игры                         | 26                     | -                                     |
| 5.       | Лыжная подготовка            | 17                     | -                                     |
|          | <b>Итого:</b>                | 102                    | -                                     |

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

## I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                                 | Тема предмета                                                          | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                               | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                        |              |                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Легкая атлетика– 17ч.<br>Игры-7ч. |                                                                        |              |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1                                 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1            | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.<br>Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.<br>Подвижная игра на пространственное ориентирование            | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).<br>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.<br>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2                                 | Понятия о предварительной и исполнительной командах                    | 1            | Построение в шеренгу, колонну.<br>Определение видов команд.<br>Повторение строевых действий в соответствии с командой.<br>Бег в медленном темпе в колонне по одному. | Выполняют построение по показу учителя.<br>Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2                                                                              | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.<br>Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.<br>Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег.                                                               |

|   |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                 |   | Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала                                                                                                                                                                     | группы, ориентируясь на его пример. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                  | Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3 | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости                   | 1 | Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя. |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким                                                                                             | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд,                                                                                                                                              | Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.                                                                                 |

|   |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
|---|---------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                               |   | <p>подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча</p> | <p>вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем).<br/>Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br/>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения.<br/>Выполняют медленный бег.<br/>Осваивают и используют игровые умения</p>                                                                                                         |
| 5 | Беговые упражнения                                            | 1 | <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом</p>                                                                  | <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности</p>                                                                                               | <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности</p> |
| 6 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | <p>Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p>                                                                            | <p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p>                                                                                                                                                           | <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p>                             |

|   |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                               |   | Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз<br>Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                                                                          | Выполняют комплекс упражнений.<br>Участвуют в различных видах игр показа учителя                                                                                                                                                                                                       |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.         | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.<br>Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии.<br>Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя).<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполнения упражнения в чередовании ходьбы и бега.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                          |
| 8 | Понятие низкий старт.<br>Бег на скорость 30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.<br>Выполнение ходьбы с изменением скорости.<br>Выполнение бега в заданном направлении.<br>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.                        | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2                         | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя.<br>Выполняют перебежки группами и по одному |

|    |                                                      |   |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                      |   | Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Демонстрация техники низкого старта.                         | группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя | 15—20 м с низкого старта с опорой образец                                                                                                                                                                                           |
| 9  | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 1 | Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя                |
| 10 | Прыжки в высоту                                      | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту.     | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 3-4 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).      | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |



|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |
|----|----------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   | Подвижная игра с метанием                                                                                                                                                                                                                                                                            | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |
| 11 | Прыжок в длину с места                       | 1 | <p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p>   | <p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.</p> <p>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p>                            |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | <p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.</p> <p>Метание с места в вертикальную цель</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.</p> <p>Прыгают в длину с небольшого разбега.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p>                                                                                                                                                 | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают с небольшого разбега в длину.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p> |

|    |                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | <p>Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют бег под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>     | <p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность                                      | 1 | <p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий</p>                                           | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя</p>                                                                        |

|    |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                        |   | Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| 15 | Челночный бег (3x5) м.                                                 | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой        | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой  |
| 16 | Эстафетный бег                                                         | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды                                  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 17 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества                                                                               | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз                               | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений                                                   |

|    |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                           |   | развивают упражнения с этим мячом.<br>Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |
| 18 | Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине» | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми.<br>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.                                 | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. |
| 19 | Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».                               | 1 | Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры                          | Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                |
| 20 | Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»                                   | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.                                                           | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.<br>Осваивают прыжки через скакалку по возможности                                                                                                                      | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения.<br>Прыгают через скакалку на двух ногах                                                                                   |

|    |                                                             |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                             |   | Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 21 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место»                      | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 22 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками                   | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)              | Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                   |

|                          |                                              |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23                       | Значение утренней гим-настики                | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 24                       | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.<br>Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры                    | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                      |
| Гимнастика-18ч. Игры-6ч. |                                              |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|   |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой.<br>Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой.<br>Беседа о значении физических упражнений.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>Коррекционная игра | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы предложением.<br>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 2 | Перестроение из шеренги в круг                                                              | 1 | Выполнение простейших перестроений.<br>Бег с изменением направлений.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение прыжка с высоты.<br>Коррекционная игра                 | Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз.<br>Прыгают с высоты с мягким приземлением.<br>Участвуют в игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.<br>Прыгают с высоты с мягким приземлением.                                                                                                                                                                                                             |
|   |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Играют в игру после инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|   |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки  | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов<br>Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                          | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.<br>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения                                          |
| 4 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений            | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |
|   |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                           | подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|   |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Дыхание во время ходьбы и бега                                                       | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.<br>Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 6 | Упражнения с гимнастическими палками                                                 | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей                                                                        | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                         | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                        |
| 7 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.<br>Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.                                                                                                                                             | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности.<br>Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или                                                                                                                                                 | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.<br>Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |   | Подвижная игра с элементами лазания                                                                                                                                                                                                                                | обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8  | Упражнения на формирования правильной осанки             | 1 | Беседа о правильной осанке.<br>Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.<br>Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.<br>Эстафеты с мячом | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.<br>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.<br>Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в соревновательной деятельности | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.<br>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).<br>Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 9  | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой.<br>Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку                                                                                                                                                | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений.<br>Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.<br>Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 10 | Упражнения для развития пространственно-                 | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения,                                                                                                                                                                                                      | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | дифференцировки                           |   | выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам                                                                                                                                                                                                          | представлений с помощью учителя, по возможности                                                                                                                                                                     | пространственных представлений по показу учителя                                                                                                                     |
| 11 | Упражнения для развития точности движений | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.<br>Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.<br>Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                                                      | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя              | Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя   |
| 12 | Упражнения с обручем                      | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.<br>Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.<br>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |

|    |                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Ходьба по гимнастической скамейке парами                                                                                            | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности                                                                              | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя                                 |
| 14 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам                                                                    | 1 | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками                                                           | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                        | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                |
| 15 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке                                                                 | 1 | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке                                                                   | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)                                                                             | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности                                                                 |
| 16 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча | 1 | Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом     | Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой |
| 18 | Упражнения для формирования правильной осанки  | 1 | Выполнение ходьбы по канату.<br>Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за                                                                                                                                                           | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец                                                                                                                             | Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем.                                                                                                                                       |
|    |                                                |   | направляющим, сохраняя правильную осанку<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом                                                                                                                              | правильного выполнения обучающихся 2 группы).<br>Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                   | Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                            |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».<br>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге             | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции                                                                                                              | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения             |
| 20 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место»              | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Ознакомление с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.<br>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                        | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                           |
| 21 | Эстафеты с предметами                               | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                                                        | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                                                                               |

|    |                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Игры с метанием мяча<br>«Подвижная цель»,<br>«Обгони мяч»                                           | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений<br>с волейбольным мячом.<br>Подвижные игры на вы-<br>полнение передачи –<br>ловли мяча, согласо-<br>вание свои действия с дей-<br>ствиями других игроков,<br>соизмерение бросков с<br>расстоянием до цели        | Выполняют ходьбу, ориентиру-<br>ясь на образец выполнения учи-<br>телем. Выполняют 5-6<br>упражнений с мячом.<br>Осваивают и используют<br>игро-вые умения                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу по показу<br>учителя.<br>Выполняют упражнения по ин-<br>струкции учителя.<br>Осваивают и используют игро-<br>вые умения                                                                                                               |
| 23 | Подвижные игры на<br>развитие основных<br>дви-жений- прыжков:<br>«Волк во рву», «Рыбаки<br>и рыбки» | 1 | Выполнение медленного<br>бега с сохранением пра-<br>вильной осанки.<br>Выполнение общеразви-<br>вающих упражнений с<br>малыми мячами.<br>Выполнение прыжков на<br>одной ноге на месте и с<br>продвижением.<br>Подвижные игры на вза-<br>имодействие согласно | Удерживают правильное положе-<br>ние тела во время бега (поопера-<br>ционный контроль выполнения<br>действий).<br>Смотрят образец выполнения<br>упражнения, слушают инструк-<br>цию учителя, выполняют упраж-<br>нения с предметом по показу.<br>Участвуют в подвижной игре под<br>контролем учителя | Удерживают правильное поло-<br>жение тела во время бега.<br>Смотрят образец выполнения<br>упражнения, слушают инструк-<br>цию учителя, выполняют<br>упражнения с предметом.<br>Участвуют в различных видах<br>игр после инструкции и показа<br>учителя |
|    |                                                                                                     |   | правилам игры, перепры-<br>гивание через препят-<br>ствия                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                               |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24                                            | Эстафета с мячом                                               | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения                                                                            | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения                                                                                      |
| <b>Лыжная подготовка – 17ч.<br/>Игры 13ч.</b> |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1                                             | Техника безопасности и правила поведения на лыжне              | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок                                     | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |
| 2                                             | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок                                                   | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                                                                                                                                                  | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                                                                                                                      |



|   |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |
|---|----------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.<br>Демонстрация ступающего шага.<br>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь.<br>Передвигаются по лыжне ступающим шагом |
| 4 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами                  | 1 | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий                                                                     | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.                                                                                                     |
| 5 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами                  | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                 | Выполняют передвижение ступающим шагом                                                                                                                                                                           |
|   |                                                          |   | Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Передвижение ступающим шагом                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках                   | 1 | Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках.<br>Передвижение ступающим шагом              | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.                                                        | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 7  | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках                 | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.                  | Выполняют строевые команды с лыжами.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках                                                                             | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом                                         |
| 8  | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках                 | 1 | Передвижение ступающим шагом<br>Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |
| 9  | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок                                                          |
| 10 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.                  | Выполняют строевые команды с лыжами.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом                                     | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.                            |
| 11 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом                                                                                                                                                                                          |
| 13 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 14 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                     | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.<br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь.<br>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 16 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км                     | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.                                                                                                                                                 | Выполняют строевые команды с лыжами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе                                                                                               |
| 17 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км                     | 1 | Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.                                                                                                             | Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                   |

|    |                                                                    |   |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                    |   | Преодоление дистанции в быстром темпе за урок                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |
| 18 | Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»                      | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры              | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения |
| 19 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности                                                       | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»                                                                                                  |
| 20 | Эстафеты на развитие координации                                   | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами           | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                             | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                         |

|    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | Передача предметов                                                    | 1 | <p>Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов</p> |
| 22 | Переноска предметов, спортивного инвентаря                            | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря</p>                                                                                                     | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения</p>                                                                                                                                                      | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>                                                                                |
| 23 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | <p>Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу</p>                                                                                                        | <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция</p>                                                                          | <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>                                                                                                                                             |

|    |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками  | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».<br>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции                                                                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 25 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями                                                                      |
| 26 | Эстафета с мячом                                     | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                                                                                           | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                 | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                                                                   |

|    |                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.                                                                                        | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 28 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |
| 29 | Эстафета с мячом                                                                                         | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения                          | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения                                |

|    |                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                  |
|----|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 30 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
|----|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Легкая атлетика – 19ч.**

**Гимнастика-5ч.**

|   |                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.<br>Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение бега в медленном темпе.<br>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.<br>Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу (под контролем учителя).<br>Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по сигналу учителя.<br>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.<br>Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.<br>Выполняют медленный бег.<br>Осваивают и используют игровые умения |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|   |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
| 2 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. | 1 | Выполнение бега по коридорчику.<br>Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.<br>Подвижная игра с бегом                                                                     | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.<br>Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя             | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя.<br>Участвуют в игре после инструкции учителя                                             |
| 3 | Бег с преодолением простейших препятствий        | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.<br>Подвижная игра с метанием                                                                       | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения                                                                 | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 4 | Метание теннисного мяча на дальность             | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.<br>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.<br>Демонстрация стойки и техники метания мяча.<br>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя                   |
| 5 | Метание теннисного мяча на дальность             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |
| 6 | Метание теннисного мяча на дальность             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |

|    |                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                           |   | пространстве, соразмерение своих усилий<br>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                              |
| 7  | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                           | Выполняют бег под контролем учителя.<br>Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.                                                 | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.                                                            |
| 8  | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                            | Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 9  | Прыжок в длину с места                                                    | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.                                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.                                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.                                                                                                |
| 10 | Прыжок в длину с места                                                    | 1 | Выполнение медленного бега.                                                                                                                                                                                              | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.                                                                                          |
| 11 | Прыжок в длину с места                                                    | 1 | Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют метание с места в горизонтальную цель                                                                                              |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   | <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p>                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения</p>                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |
| 12 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м             | 1 | <p>Выполнение ходьбы на носках, на пятках.</p> <p>Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.</p> <p>Выполнение многоскоков.</p> <p>Подвижная игра на передачу мячей в колоннах</p>                                                                                                                                                      | <p>Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>                   | <p>Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.</p> <p>Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>                                             |
| 13 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 | <p>Выполнение ходьбы с различным положением рук.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |

|    |                           |   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.                                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)        | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                        |
| 15 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость                                                                       |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| 16 | Высокий старт 30 м        | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя |
| 17 | Высокий старт 30 м        | 1 | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт                                             |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    |
| 18 | Медленный бег до 1-2 мин  | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.                                                                                                                                         | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.                                                                                                             | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.                                                                                                                               |
| 19 | Медленный бег до 1-2 мин  | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой                                                          | Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег                                                                                                    |

|    |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Упражнения с малыми мячами                                                         | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: пере-кладывание, подбрасыва-ние, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с эле-ментами общеразвиваю-щих упражнений                          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с ма-лыми мячами по прямому указа-нию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                        | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражне-ния с малыми мячами, ориенти-руясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                        |
| 21 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных ис-ходных положениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну поодному. Освоение бега в медлен- ном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, го- ловы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. | Фиксируют внимание и воспри-нимают расположение зритель-ных пространственных опор - ориентиров для выполнения по-строений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориен-тируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с | Выполняют построение в ше-ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зри-тельно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и дви-жения рук, ног, головы, туло-вища. Чередуют ходьбу с бегом, со-храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |

|    |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                 |   | Коррекционная игра на развитие точности движений                                                                                                                                                                | помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                  | Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                          |
| 22 | Упражнения с большим мячом                                      | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение упражнений с большим мячом: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.<br>Подвижная игра с прыжками         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя     |
| 23 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения.<br>Выполнение ходьбы в различном темпе.                                                                                                         | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. |
| 24 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Освоение разновидностей ходьбы.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Определение названия двигательному действию, названия оборудования.<br>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной | Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                 | Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения                                                          |

|  |  |  |                                                                                    |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962795

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025