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

	« У	⁷ твер	ждаю»
Директор Г	ЪОУ «I	Центр	«Дар»
	Н.И І	Шляп	никова
Приказ №	OT «	>>	25 г.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 3 класса

с интелектуальными нарушениями

Составитель: Гладких Е.С Учитель первой квалификационной категории

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;
 - самостоятельное 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;
- совместное 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

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

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

І. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

No	Тема	.BO	Программное содержа-	Дифференциация видов деятельности					
312	предмета	Кол-во	ние	Минимальный уровень	Достаточный уровень				
	Легкая атлетика— 17ч.								
	Игры-7ч.								
1	Правила поведения на	1	Беседа о правилах пове-	Слушают объяснение и рассмат-	Слушают объяснение и рас-				
	уроках физической		дения на уроках физ-	ривают помещение и оборудова-	сматривают помещение и обо-				
	культуры (техника		культуры.	ние спортивного зала (с помо-	рудование спортивного зала.				
	безопасности)		Выполнение 3-4 упраж-	щью учителя).	Слушают инструктаж, отвечают				
			нений утренней гимна-	Слушают инструктаж, отвечают	на вопросы односложно				
			стики.	на вопросы односложно (да/нет)	(да/нет) и зрительно восприни-				
			Подвижная игра на про-	и зрительно воспринимают обра-	мают образец поведения на уро-				
			странственное ориенти-	зец поведения на уроках физиче-	ках физической культуры (тех-				
			рование	ской культуры (техника безопас-	ника безопасности).				
				ности).	Играют в подвижную игру по				
				Участвуют в подвижной игре по	инструкции учителя				
				показу и инструкции учителя					
2	Понятия о предвари-	1	Построение в шеренгу,	Выполняют построение по по-	Выполняют построения и пере-				
	тельной и исполни-		колонну.	казу учителя.	строения по сигналу учителя.				
	тельной командах		Определение видов ко-	Зрительно воспринимают обра-	Ориентируются на образец вы-				
			манд.	зец выполнения и соотносят с го-	полнения предварительной и				
			Повторение строевых	лосовым(звуковым) сигналом	исполнительной команд.				
			действий в соответствии	предварительную и исполнитель-	Выполняют комплекса утрен-				
			с командой.	ную команды. Выполняют мед-	ней гимнастики с опорой на об-				
			Бег в медленном темпе в	ленный бег за наиболее физиче-	разец. Выполняют медленный				
			колонне по одному.	ски развитым обучающимся из 2	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 по- сле 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.

			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	вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют общеразвивающие упражнения. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения
5	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом	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	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
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.	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.	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.

			Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражне-	Выполняют комплекс упражне-
			упражнений типа за-	ний наименьшее количество раз	ний.
			рядки.	Участвую в подвижной игре по-	Участвуют в различных видах
			=	-	1
			Подвижная игра с эле-	сле инструкции и показа учителя	игр показа учителя
			ментами общеразвиваю-		
			щих упражнений		
7	Бег в чередовании с	1	Выполнение построения	Выполняют строевые действия	Выполняют по показу учителя
	ходьбой до 100 м.		в шеренгу и сдача ра-	по пошаговой/ поэтапной ин-	упражнения для развития пере-
			порта.	струкции педагога. Удерживают	ключаемости движений. пра-
			Закрепление выполнения	правильную осанку во время	вильную осанку во время бега,
			бега в колонне пра-	бега, ходьбы (с помощью учи-	ходьбы. Смотрят образец вы-
			вильно держа туловище,	теля, при необходимости поша-	полняют упражнения в чередо-
			работая руками, ставя	говая инструкция учителя).	вании ходьбы и бега.
			стопу на носок, свободно	Смотрят образец выполнения	Играют в подвижную игру по-
			двигаясь. Выполнение	упражнения, слушают инструк-	сле инструкции учителя
			чередования бега и	цию учителя, выполняют упраж-	
			ходьбы на расстоянии.	нения в чередовании ходьбы и	
			Коррекционная игра	бега. Участвуют в игре по ин-	
			Коррскционная игра	струкции учителя	
8	Поматио мирия и оторт	1	Руна пуску поста соли	*	Di ura nuguer na empa ayusa n usa
0	Понятие низкий старт.	1	Выполнение построения	Выполняют построение в ше-	Выполняют построение в ше-
	Бег на скорость 30 м		в шеренгу и сдача ра-	ренгу и сдача рапорта с подсказ-	ренгу и сдача рапорта. Выпол-
			порта.	кой учителя.	няют ходьбу с изменением ско-
			Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с изменением	рости. Осваивают быстрый бег,
			изменением скорости.	скорости. Осваивают быстрый	ориентируясь на образец вы-
			Выполнение бега в	бег, ориентируясь на образец вы-	полнения учителем. Выполняют
			за- данном	полнения учителем и/или обуча-	подводящие, строевые и обще-
			направлении.	ющимися 2 группы. Выполняют	развивающие упражнения по
			Выполнение бега с высо-	подводящие, строевые и обще-	показу учителя.
			ким поднимание бедра,	развивающие упражнения по по-	Выполняют перебежки груп-
			сохраняя дистанцию и	казу учителя и/или с опорой на	пами и по одному
			правильную осанку.	пример обучающихся из 2	_

			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 мета-	Участвуют в подвижной игре по	
			нием	показу и инструкции учителя	
11	Прилуков в ниши о мо	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в медленном	Выполняют ходьбу в медлен-
11	Прыжок в длину с ме-	1	• •		•
	ста		медленном и быстром	и быстром темпе.	ном и быстром темпе. Выпол-
			темпе.	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструкции
			Выполнение медленного	струкции и неоднократного по-	и показа учителя.
			бега.	каза учителя (при необходимо-	Выполняют метание с места в
			Демонстрация прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	горизонтальную цель
			длину с места.	теля, пооперационный контроль	
			Выполнение прыжка тех-	выполнения действий), прыгают	
			нически правильно, от-	на толчком одной или двумя но-	
			талкиваясь и приземля-	гами с места.	
			ясь.	Осваивают метание с места в го-	
			Выполнение беговых	ризонтальную цель, ориентиру-	
			упражнений.	ясь на образец выполнения	
			Метание с места в гори-		
			зонтальную цель		
12	Прыжок с 3-5 беговых	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с упражнени-	Выполняют ходьбу с упражне-
	шагов в длину с раз-		упражнениями для рук в	ями для рук в чередовании с дру-	ниями для рук в чередовании с
	бега		чередовании с другими	гими движениями по показу учи-	другими движениями.
			движениями.	теля.	Прыгают с небольшого разбега
			Выполнение непрерыв-	Прыгают в длину с небольшого	в длину.
			ного бега в среднем	разбега.	Выполняют метание после ин-
			темпе.	Выполняют метание после ин-	струкции и показа учителя
			Демонстрирование тех-	струкции и неоднократного по-	
			ники прыжка с разбега:	каза учителя	
			правильно разбегаясь,		
			сильно отталкиваясь и		
			мягко приземляясь.		
			Метание с места в верти-		
			кальную цель		

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

			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, демонстрирование 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 3х10 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 3х10 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 этап 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

	1				
			развивают упражнения с		
			этим мичом.		
			Выполнение броска, со-		
			гласовывая движения		
			рук и туловища		
18	Правила ТБ на заня-	1	Беседа о правилах пове-	Слушают инструктаж, отвечают	Слушают инструктаж, отвечают
	тиях подвижными иг-		дения на занятиях по-	на вопросы односложно (да/нет)	на вопросы односложно
	рами. Корригирующие		движными играми.	и зрительно воспринимают обра-	(да/нет) и зрительно восприни-
	игры:		Выполнение ходьбы со	зец поведения на уроках физиче-	мают образец поведения на уро-
	«Салки», «Мишка		сменой положения рук.	ской культуры (техника безопас-	ках физической культуры (тех-
	нальдине»		Выполнение упражнений	ности).	ника безопасности). Выполняют
	, ,		для укрепления голено-	Выполняют ходьбу со сменой по-	ходьбу со сменой положения
19	Корригирующие игры:	1	стопных суставов и стоп.	ложения рук под контролем учи-	рук по показу учителя.
	«Ловишки-хвостики»,		Выполнение игровых	теля.	Выполняют упражнения по ин-
	«Мишка на льдине».		упражнений в беге в раз-	Выполняют упражнения	струкции и показу учителя.
			личных направлениях, на	наименьшее количество раз.	Участвуют в различных видах
			скорость не наталкиваясь	Участвуют в различных видах	игр после инструкции и показа
			друг на друга, действуя	игр по инструкции и по показу	учителя
			по сигналу и согласно	учителя, ориентируясь на	
			правилам игры	поэтап-ный показ отдельных	
				действий (при необходимости,	
				повторный показ,	
				дополнительная индиви-	
				дуальная инструкция учителя)	
20	Коррекционные игры:	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения со ска-	Выполняют упражнения со ска-
	«Воздушный шар»,		со скакалкой.	калкой по возможности. Осваи-	калкой по показу учителя.
	«Повтори движение»		Бросание и ловля мяча из	вают и используют игровые уме-	Осваивают и используют игро-
			разных положений,	ния.	вые умения.
			двумя руками, правой и	Осваивают прыжки через ска-	Прыгают через скакалку на
			левой рукой.	калку по возможности	двух ногах

			Втинопилина пот выста		
			Выполнение прыжков		
			через скакалку на двух		
			ногах		
21	Подвижные игры с бе-	1	Выполнение различных	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	гом: «Пустое место»		видов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
			Выполнение общеразви-	стопы.	внешнем своде стопы.
			вающих упражнений с	Выполняют 5-6 упражнений с	Выполняют комплекс упражне-
			флажками.	флажками.	ний с флажками. Выполняют
			Ознакомление с перенос-	Выполняют прыжки после ин-	прыжки после инструкции и по-
			кой гимнастических ма-	струкции и неоднократного по-	каза учителя.
			TOB.	каза учителем (при необходимо-	Играют в подвижную игру по-
			Выполнение прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	сле инструкции и показа учи-
			высоту.	теля, пооперационный контроль	теля
			Подвижная игра с бегом	выполнения действий).	
			на скорость	Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
22	Техника безопасности	1	Беседа о правилах пове-	Отвечают на вопросы одно-	Отвечают на вопросы предло-
	иправила поведения		дения и предупреждения	сложно.	жениями.
	на подвижных играх		травматизма во время за-	Выполняют упражнения	Выполняют комплекс упражне-
			нятий физическими	наименьшее количество раз.	ний по показу и инструкции
			упражнениями.	Выполняют упражнения с мячом	учителя.
			Выполнение комплекса	по инструкции и по показу учи-	Играют в подвижную игру по-
			упражнений для утрен-	теля, ориентируясь на поэтапный	сле инструкции учителя
			ней зарядки.	показ отдельных действий и опе-	
			Подвижная игра с бегом	раций в последовательности их	
			и прыжками	выполнения, под пооперацион-	
				ным (пошаговым) контролем	
				учителя (при необходимости)	

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). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. 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 практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
	Игры с элементами об- щеразвивающих упраж- нений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. 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. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

1	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	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. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на	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. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных
2	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	ориентировку в пространстве Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. 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 Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. 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. 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. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опорориентиров 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. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции

5	Дыхание во время	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	ходьбы и бега	1	довании с ходьбой в ко-	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
	ходвові и оста		лонне по одному. По-	под контролем педагога. Отве-	Отвечают на вопросы целым
			•	1	_
			строение в круг и выпол-	чают на вопросы односложно.	предложением.
			нение общеразвивающих	Выполняют построение в круг с	Выполняют построение в круг и
			упражнений.	помощью учителя.	комплекс утренней зарядки по
			Выполнение тренировоч-	Выполняют корригирующие	инструкции учителя.
			ных упражнений на ды-	упражнения после неоднократ-	Выполняют корригирующие
			хание во время ходьбы,	ного показа по прямому указа-	упражнения без предметов по-
			бега, проговаривание	нию учителя. Участвуют в игре	сле показа учителя.
			звуков на выдохе.	по инструкции учителя	Играют в подвижную игру по-
			Подвижная игра на вни-		сле инструкции
			мание		
6	Упражнения с гимна-	1	Выполнение построений	Выполняют упражнения с пред-	Выполняют упражнения с пред-
	стическими палками		в шеренгу и колонну.	метом, ориентируясь на образец	метом, ориентируясь на
			Выполнение бега в чере-	выполнения учителем (или на об-	образецвыполнения учителем.
			довании с ходьбой.	разец правильного выполнения	Осваивают и используют игро-
			Выполнение комплекса	обучающихся 2 группы). Участ-	вые умения
			упражнений с гимнасти-	вуют в игре по инструкции учи-	-
			ческой палкой.	теля	
			Подвижная игра с брос-		
			ками и ловлей		
7	Ползание на четве-	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения в равно-	Выполняют упражнения в рав-
	реньках в медленном		на равновесие.	весии по показу учителя, по воз-	новесии по инструкции учи-
	темпе по горизонталь-		Передвижение по гимна-	можности.	теля.
	ной гимнастической		стической скамейке, при-	Выполняют упражнения в полза-	Выполняют упражнения в пол-
	скамейке		няв правильное положе-	нии, ориентируясь на образец	зании после инструкции учи-
			ние упора.	выполнения учителем и/или	теля.

			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. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
9	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. 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	представлений с помощью учи-	пространственных представле-
			между различными ори-	теля, по возможности	ний по показу учителя
			ентирами, прохождение		
			по двум параллельно по-		
			ставленным гимнастиче-		
			ским скамейкам		
11	Упражнения для раз-	1	Выполнение упражнений	Выполняют по показу учителя	Выполняют упражнения для
	вития точности дви-		на равновесие.	упражнения для развития точно-	развития точности движений и
	жений		Выполнение ходьбы по	сти движений и равновесия, ори-	равновесия, ориентируясь на
			двум параллельно по-	ентируясь на образец выполне-	образец выполнения учителем.
			ставленным гимнастиче-	ния учителем и/или обучающи-	Играют в подвижную игру по-
			ским скамейкам.	мися 2 группы.	сле инструкции учителя
			Подвижная игра с бегом	Участвуют в игре по инструкции	
				учителя	
12	Упражнения с обру-	1	Построение в шеренгу,	Выполняют по показу учителя	Выполняют по показу учителя
	чем		колонну, с изменением	упражнения для формирования	упражнения для формирования
			места построения, вы-	пространственных представле-	пространственных представле-
			полнение ходы и бега	ний с помощью учителя, по воз-	ний по показу учителя.
			между различными ори-	можности. Выполняют упражне-	Выполняют упражнения с пред-
			ентирами.	ния с предметами после неодно-	метами после показа учителем
			Выполнение упражнений	кратного показа по прямому ука-	
			с предметом: удержание	занию учителя	
			обруча двумя руками,		
			перекладывание из од-		
			ной руки в другую, вы-		
			полнение различных ис-		
			ходных положений с об-		
			ручем в руках, наклоны,		
			приседания, прыжки, пе-		
			реступание		

13	Ходьба по гимнасти-	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения для раз-	Выполняют упражнения для
	ческой скамейке па-		для развития мышц ки-	вития мышц кистей рук и паль-	развития мышц кистей рук
	рами		стей рук и пальцев.	цев по показу учителя.	ипальцев по показу учителя.
			Выполнение ходьбы по	Выполняют упражнения на рав-	Выполняют упражнения на
			гимнастической ска-	новесие по возможности	рав-новесие по показу учителя
			мейке парами управле-		
			ние равновесием, взаи-		
			модействие слаженно		
14	Ходьба по двум па-	1	Выполнение упражне-	Выполняют упражнения на рав-	Выполняют упражнения на рав-
	раллельно поставлен-		ний, сохраняя равнове-	новесие, преодолевают препят-	новесие, преодолевают препят-
	ным гимнастическим		сие и преодолевая пре-	ствия с помощью учителя.	ствия по инструкции учителя.
	скамейкам		пятствия.	Участвуют в игре по инструкции	Играют в подвижную игру по-
			Подвижная игра с бегом	учителя	сле инструкции учителя
			и прыжками		
15	Расхождение вдвоем	1	Выполнение упражне-	Выполняют упражнения на рав-	Выполняют упражнения на рав-
	поворотом при		ний, сохраняя равнове-	новесие после неоднократного	новесие после показа учителем.
	встрече на гимнасти-		сие при выполнении	показа по прямому указанию	Участвуют в соревновательной
	ческой скамейке		упражнения на гимна-	учителя. Участвуют в игровых	деятельности
			стической скамейке	заданиях (в паре)	
16	Ходьба по гимнасти-	1	Выполнение	Выполняют комплекс меньшее	Выполняют комплекс упражне-
	ческой скамейке		комплекса упражнений	количество повторений. Выпол-	ний по показу учителя.
	прямо, правым, левым		для утрен-ней зарядки.	няют ходьбу по гимнастической	Выполняют ходьбу по гимна-
	боком с различными		Сохранение равновесия	скамейке прямо, правым, левым	стической скамейке прямо, пра-
	положениями рук, с		на ограниченной поверх-	боком с различными положени-	вым, левым боком с различ-
	мячом в руках, броса-		ности, выполняя пере-	ями рук после неоднократного	ными положениями рук само-
	нием и ловлей мяча		движения, двигательные	показа по прямому указанию	стоятельно
			действия с мячом	учителя	

17	Комплекс упражнений	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	с гимнастической	_	прыжками, доставая ру-	учителя.	нию учителя. Выполняют
	скакалкой		кой ленточки.	Выполняют упражнения в движе-	упражнения в движении по по-
			Выполнение общеразви-	нии наименьшее количество раз.	казу учителя. Выполняют кор-
			вающих упражнений в	Выполняют корригирующие	ригирующие упражнения с
			колонне по одному в	упражнения после неоднократ-	предметом после показа учи-
			движении.	ного показа по прямому указа-	теля. Выполняют упражнения
			Выполнение упражнений	нию учителя. Выполняют до-	со скакалкой
			со скакалкой: удержание,	ступные упражнения со скакал-	
			складывание, завязыва-	кой	
			ние скакалки.		
			Выполнение прыжков		
			через скакалку		
18	Упражнения для фор-	1	Выполнение ходьбы по	Выполняют упражнения на фор-	Выполняют корригирующие
	мирования правиль-		канату.	мирование правильной осанки,	упражнения после показа учи-
	ной осанки		Выполнение ходьбы с	ориентируясь на образец выпол-	телем.
			различными положени-	нения учителем (или на образец	
			ями рук за учителем и за		
			направляющим, сохра-	правильного выполнения обуча-	Выполняют упражнения с ма-
			няя правильную осанку	ющихся 2 группы).	лыми мячами после показа учи-
			Выполнение общеразви-	Выполняют упражнения с ма-	телем.
			вающих упражнений с	лыми мячами наименьшее коли-	Играют в подвижную игру по
			малыми мячами.	чество раз.	показу и инструкции учителя
			Подвижная игра с бегом	Участвуют в подвижной игре 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. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». 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. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
20	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).	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
				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. 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)

22	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи — ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражне-ния с мячом. Осваивают и используют игро-вые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
23	Подвижные игры на развитие основных дви-жений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

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 взаимодей-	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
			ствие с товарищами	17v	
				одготовка – 17ч. гры 13ч.	
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 вбеседе 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 снимание 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

2	T	4	П	D	D
3	Техники выполнения	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с
	ступающего шага без		лыжами у ноги.	жами.	лы-жами.
	палок и с палками		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по од-	Передвигаются в колонне по
			способа переноски лыж	ному с лыжами на плече и под	одному с лыжами на плече и
			при движении в колонне.	рукой, соблюдая дистанцию по	под рукой, соблюдая
			Тренировочные упраж-	сигналу учителя.	дистан- цию по сигналу
			нения на одевании лыж-	Одевают лыжный инвентарь с	учителя.
			ного инвентаря.	помощью учителя. Передвига-	Одевают лыжный инвентарь.
			Демонстрация ступаю-	ются на лыжах ступающим ша-	Передвигаются по лыжне сту-
			щего шага.	ГОМ	пающим шагом
			Выполнение ступающего		
			шага: перекрестная коор-		
			динация движений рук и		
			ног, перенос тяжести		
			тела с одной ноги на		
			дру-гую, правильное		
			положе-ние туловища и		
			головы		
4	Подготовка инвентаря	1	Тренировочные упраж-	Одевают самостоятельно или с	Самостоятельно готовятся к
-	для занятий лыжами	1	нения в одевании и за-	помощью педагога форму для за-	уроку физической культуры,
5	Подготовка инвентаря	1	креплении креплений.	нятий лыжной подготовкой, под-	подбирают лыжи и палки, пере-
	для занятий лыжами	1	Выполнение построений	бирают лыжи и палки с помощью	двигаются к месту занятий.
	для запятии лыжами		с лыжами в шеренгу.	учителя, передвигаются к месту	Выполняют передвижение сту-
			с лыжами в терет у.	занятий	пающим шагом
			Передвижение с лыжами		
			в колонну по одному с		
			соблюдением техники		
			безопасности.		
			Передвижение ступаю-		
			щим шагом		

	T				1
6	Построение в шеренгу	1	Определение своего ме-	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые действия
	по одному с лыжами в		ста в строю, построение	лыжами по сигналу учителя, пе-	по сигналу учителя, передвига-
	руках		в шеренгу, выполнение	редвигаются к месту занятий под	ются к месту занятий, соблюдая
			команд с лыжами в ру-	контролем учителя.	технику безопасности при пере-
			ках.		движении в колонне с лыжами.
			Передвижение ступаю-		Передвигаются ступающим ша-
			щим шагом		гом по лыжне
7	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	лонне по одному с лы-		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	жами в руках		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
8	Передвижение в ко-	1	в колонну по одному с	ному с лыжами в руках	ному с лыжами в руках.
	лонне по одному с лы-		соблюдением техники		Выполняют передвижение сту-
	жами в руках		безопасности.		пающим шагом
			Передвижение ступаю-		
			щим шагом		
			Сохранение дистанции в		
			колонне с лыжами в ру-		
			ках		
9	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	лонне по одному на лы-		с лыжами и передвиже-	лыжами и строевые действия на	с лыжами и строевые действия
	жах без палок		ние к месту занятий.	лыжах по образцу.	на лыжах. Выполняют передви-
			Передвижение в колонне	Выполняют передвижение в ко-	жение в колонне по одному на
			по одному без палок, со-	лонне по одному на лыжах без	лыжах без палок
			храняя безопасную ди-	палок наименьшее количество	
			станцию	раз	
10	Ходьба на лыжах ступа-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	ющим шагом без палок		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	по кругу друг за другом		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
11	Ходьба на лыжах ступа-	1	в колонну по одному с	ному с лыжами в руках. Передви-	ному с лыжами в руках. Пере-
	ющим шагом без палок		соблюдением техники	гаются на лыжах ступающим ша-	двигаются на лыжах ступаю-
	по кругу друг за другом		безопасности.	ГОМ	щим, скользящим шагом.

12 13	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом по кругу друг за другом	1 1	Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом		Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом
15	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. 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 лы-жами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистан- цию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. 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.
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	Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе

			Преодоление дистанции в быстром темпе за урок		
18	Игры и строевые упражнения: «Воробыи 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 вни- мания, памяти, точно-сти 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 развитее 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	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движе-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по по-
			Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в	нии наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократ-	казу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учи-
			движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание,	ного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предме-	теля. Выполняют игровые задания в передаче предметов
			складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в пере-	тов с помощью учителя	
			даче предметов		
22	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые уме-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и ис-
			упражнений. Освоение правил переноски предметов и спор-	ния	пользуют игровые умения
23	Подвижная игра на	1	тивного инвентаря Подвижная игра с эле-	Участвуют в различных видах	Участвуют в различных видах
	развитие основных		ментами залезания на	игр по инструкции и по показу	игр после инструкции и показа
	движений- лазания:		оборудование приподня-	учителя, ориентируясь на	учителя
	«Перелет птиц»		тое над полом (землей),	поэтап-ный показ отдельных	
	_		лазания по гимнастиче-	действий (при необходимости,	
			ской стенке, ориентиро-	повторный показ,	
			вание в пространстве по	дополнительная индиви-	
			сигналу	дуальная инструкция	

24	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». 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. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
25	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие 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. 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)

27	Подвижные игры на	1	Построение в шеренгу,	Выполняют по показу учителя	Выполняют по показу учителя
	развитие основных		колонну, с изменением	упражнения для формирования	упражнения для формирования
	движений - перелеза-		места построения, вы-	пространственных представле-	пространственных представле-
	ния: «Наседка и цып-		полнение ходы и бега	ний с помощью учителя, по воз-	ний по показу учителя.
	лята», «Зайцы, сторож		между различными ори-	можности. Выполняют упражне-	Выполняют упражнения с пред-
	и Жучка»		ентирами.	ния с предметами после неодно-	метами после показа учителем.
28	Подвижные игры на	1	Выполнение упражнений	кратного показа по прямому ука-	Осваивают и используют игро-
	развитие основных		с обручем.	занию учителя. Осваивают и ис-	вые умения
	движений - перелеза-		Перелезание через пре-	пользуют игровые умения	
	ния: «Наседка и цып-		пятствия различным спо-		
	лята», «Зайцы, сторож		собом в зависимости от		
	и Жучка»		высоты		
29	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы	Удерживают правильное положе-	Выполняют ходьбу змейкой, в
			змейкой, в полуприседе.	ние тела во время ходьбы (с по-	полуприседе.
			Чередование бега и	мощью учителя). Выполняют че-	Выполняют чередование бега и
			ходьбы по сигналу.	редование бега и ходьбы.	ходьбы.
			Выполнение броска	Бросают набивной мяч из различ-	Бросают набивной мяч из раз-
			набивного мяча (вес до 1	ных исходных положений мень-	личных исходных положений.
			кг) различными спосо-	шее количество раз.	Осваивают и используют игро-
			бами двумя руками.	Осваивают и используют игро-	вые умения
			Эстафеты на взаимодей-	вые умения	
			ствие с товарищами		

30	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов, приподнятых	Выполняют ходьбу с упражнени- ями для рук в чередовании с дру- гими движениями по показу учи-теля. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтап-ный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ,	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании сдругими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя		
			над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	дополнительная индивидуальная инструкция учителя)			
	Легкая атлетика – 19ч.						
	Гимнастика-5ч.						
1	Правила поведения на	1	Выполнение построения	Выполняют построение по по-	Выполняют построение по сиг-		
	уроках физической		в шеренгу и сдача ра-	казу учителя.	налу учителя.		
	культуры (техника		порта дежурным.	Выполняют ходьбу (под контро-	Осваивают и выполняют ходьбу		
	безопасности). Ходьба		Выполнение ходьбы, со-	лем учителя).	в медленном, среднем темпе, в		
	в медленном, среднем		храняя правильную	Выполняют общеразвивающие	полуприседе, с различными по-		
	темпе, в полуприседе,		осанку.	упражнения после	ложениями рук.		
	с различными положе-		Выполнение комплекса	неоднократ- ного показа по	Выполняют общеразвивающие		
	ниями рук		утренней гимнастики.	прямому указа-нию учителя.	упражнения после показа учи-		
			Выполнение бега в мед-	Выполняют медленный бег за	теля.		
			ленном темпе.	наиболее физически развитым	Выполняют медленный бег.		
			Выполнение прыжков	обучающимся из 2 группы, ори-	Осваивают и используют игро-		
			через шнур,	ентируясь на его пример. Осваи-	вые умения		
			начерчен-ную линию.	вают и используют игровые уме-			
			Подвижная игра с	ния			
			броса-нием мяча				

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

7	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды мета-	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	ния теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. 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	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выпол-
10	Прыжок в длину с места	1	темпе. Выполнение медленного	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного по-	няют прыжки после инструкции и показа учителя.
11	Прыжок в длину с места	1	бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.	каза учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.	Выполняют метание с места в горизонтальную цель

			D	0	
			Выполнение беговых	Осваивают метание с места в го-	
			упражнений.	ризонтальную цель, ориентиру-	
			Метание с места в гори-	ясь на образец выполнения	
			зонтальную цель		
12	Прыжки с ноги на	1	Выполнение ходьбы на	Выполняют ходьбу в умеренном	Выполняют ходьбу в умерен-
	ногу до 10-15 м		носках, на пятках.	темпе на носках, на пятках. Пере-	ном темпе на носках, на пятках.
			Выполнение бега в сред-	прыгивают с ноги на ногу на от-	Перепрыгивают с ноги на ногу
			нем темпе с переходом	резках.	на отрезках.
			на ходьбу.	Осваивают и используют игро-	Осваивают и используют игро-
			Выполнение многоско-	вые умения	вые умения
			ков.		
			Подвижная игра на пере-		
			дачу мячей в колоннах		
13	Прыжки через ска-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с различным	Выполняют ходьбу с различ-
	калку на двух, на од-		различным положением	положением рук по показу и ин-	ным положением рук по показу
	ной ноге		рук.	струкции учителя. Выполняют	и инструкции учителя.
	нои ноге		Выполнение беговых	прыжки через скакалку на двух	Выполняют прыжки через ска-
			упражнений.	ногах. Участвуют в игре по ин-	калку на двух, на одной ноге.
			Пробегание под скакал-	струкции учителя	Играют в подвижную игру по-
			кой, перешагивание, пе-	F y	сле инструкции учителя
			репрыгивание с одной		
			ноги на другую, пере-		
			прыгивание на двух но-		
			гах через медленно вра-		
			щающуюся скакалку		
			вперед, с промежуточ-		
			ным подскоком.		
			Подвижная игра с эле-		
			_		
			ментами общеразвиваю-		
			щих упражнений		

14	Круговые эстафеты до	1	Подвижная игра с эле-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	20 м		ментами перестроений.	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
15	Круговые эстафеты до	1	Выполнение бега в чере-	под контролем педагога. Участ-	Участвуют в соревновательной
	20 м		довании с ходьбой.	вуют в соревновательной дея-	деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса	тельности по возможности	фете)
			общеразвивающих	(участвуют в эстафете)	
			упражнений.		
			Эстафета на скорость		
16	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой
17	Высокий старт 30 м	1	сменой положения рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу учи-
			Выполнение упражнений	теля. Выполняют бег с высокого	теля. Выполняют упражнения
			для укрепления голено-	старта, ориентируясь на образец	по инструкции и показу учи-
			стопных суставов и стоп.	выполнения учителем и/или обу-	теля. Выполняют бег с высо-
			Ускорение на дистанции	чающимися 2 группы	кого старта после инструкции и
			в 30 м, ознакомление с		показа учителя
			понятием высокий старт		
18	Медленный бег до 1-2	1	Выполнение различных	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды
	мин		видов ходьбы в колонне.	ходьбы в колонне по показу учи-	ходьбы по указанию учителя.
19	Медленный бег до 1-2	1	Выполнение общеразви-	теля.	Выполняют упражнения с ма-
		1	вающих упражнений с	Выполняют упражнения с ма-	лыми мячами по показу учи-
	МИН		малыми мячами.	лыми мячами наименьшее коли-	теля.
			Выполнение бега по	чество раз.	Выполняют медленный бег
			длинной дистанции, тех-	Выполняют медленный бег в че-	
			нически правильное	редовании с ходьбой	
			удерживание корпуса и		
			рук в медленном беге в		
			сочетании с дыханием		

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

			V	TOMONY 10 MANAGES VICE -	Drygo gyggog yggogogogogogogogogogogogogog
			Коррекционная игра на	помощью учителя. Участвуют в	Выполняют упражнения на рав-
			развитие точности дви-	подвижной игре по показу и ин-	новесие по показу учителя.
			жений	струкции учителя	Играют в подвижную игру по-
					сле инструкции
22	Упражнения с боль-	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	мочем миш		довании с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	ходьбой. Выполняют упражне-
			Выполнение упражнений	Выполняют упражнения с боль-	ния с большим мячом, ориенти-
			с большим мячом: пере-	шим мячом по прямому указа-	руясь на образец выполнения
			кладывание, подбрасыва-	нию учителя.	учителем.
			ние, перебрасывание	Участвуют в подвижной игре по	Играют в подвижную игру по
			мяча, бросание в пол, в	показу и инструкции учителя	показу и инструкции учителя
			стену и ловля его.		
			Подвижная игра с прыж-		
			ками		
23	Лазание вверх, вниз по	1	Ознакомление с игро-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют игровые задания.
	гимнастической		выми задания на постро-	пятках, на внутреннем и внеш-	Осваивают и выполняют ходьбу
	стенке, не пропуская		ение и перестроения.	нем своде стопы. Выполняют	по прямой линии на носках, на
	реек		Выполнение ходьбы в	комплекс утренней гимнастики	пятках, на внутреннем и внеш-
24	Лазание вверх, вниз по	1	различном темпе.	ориентируясь на образец выпол-	нем своде стопы с сохранением
	гимнастической		Освоение разновидно-	нения учителем и/или обучаю-	равновесия на ограниченной
	стенке, не пропуская		стей ходьбы.	щимися 2 группы.	поверхности.
	реек		Выполнение комплекса	Выполняют лазанье	Смотрят образец выполнения
	<u> </u>		утренней гимнастики.	(с помощью учителя, по возмож-	упражнения, слушают инструк-
			Определение названия	ности самостоятельно) по пря-	цию учителя, выполняют
			двигательному дей-	мому указанию учителя. Участ-	упражнения. Осваивают и ис-
			ствию, названия обору-	вуют в подвижной игре по по-	пользуют игровые умения
			дования.	казу и инструкции учителя	
			Выполнение правиль-		
			ного захвата рейки ру-		
			ками и правильной		

	постановки стопы на	
	гимнастическую стенку.	
	Подвижная игра с прыж-	
	ками	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 162597629024552560771860534290451572951297962795

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен С 02.10.2024 по 02.10.2025