## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) № 7 г. Челябинска»

454084, г. Челябинск, ул. Береговая, 99. Телефон / факс: (351) 266-28-19. Е-mail: mscou7@mail.ru, mbskou7@yandex.ru

PACCMOTPEHO:

Руководитель МО

Заместитель директора по УВР

СОГЛАСОВАНО:

Сту Смолина Н.А.

Протокол № 2 от « 28 » parycas 2025 г.

от « Делусл 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБСУ «С(К)ОШ №7 г.

Челябинск»

Приказ № 131-9

от « 15» Лзпрет 2025 г.

# Рабочая программа общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями

# вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 2 класса)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	7
Ш	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
IV	. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	12

### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основании:

- 1. Конституция Российской Федерации
- 2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»
- 3.Федеральный закон от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- 4. Федеральный закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» (ст. 19)
- 5. Приказ МОиН РФ от 19.12.2014 г № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- 6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (п. 20, 26, 29, 30, 39)
- 7. Постановление Правительства Российской Федерации от 12 марта 1997 года № 288 «Об утверждении Типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»
- 8. Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»
- 9. Порядок обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг образования, а также оказания им при этом необходимой помощи, утвержденным приказом МОиН РФ от 09.11.2015 г № 1309 (п. 2-10)

- 10. Приказ Министерства просвещения России от 11.02.2022 г № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г № 115
- 11. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г № 28
- 12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обучению, безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI)
- 13. Приказ Комитета по делам образования города Челябинска от 24.05.2016 г № 885-у «Об исполнении образовательными организациями мероприятий ИПРА инвалидов и ИПРА ребенка-инвалида ФГУ МСЭ»
- 14. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
- 15. Устав МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска»
- 16. Локальные акты МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска», регламентирующие порядок образовательной деятельности
- 17. Учебные планы МБОУ «С(К)ОШ № 7 г. Челябинска»

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» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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 психофизического 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» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
  - овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем,
   выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
  - формирование умения подчиняться правилам игры;
  - воспитание уверенности в себе, своих силах.

### **II.** СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 совместных 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

<b>№</b> п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	
4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
Ито	го:	102	-

Занятия по лыжной подготовке проводятся на открытом воздухе; гимнастика, легкая атлетика, игры в зале и на открытом воздухе (спортивной площадке).

#### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Личностные:

- 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.

## Предметные:

### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
  - уметь выполнять простые инструкции учителя;
  - иметь представление о видах двигательной деятельности;
  - уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

# Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
  - сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
  - знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
  - уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
  - уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

#### Система оценки достижений

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.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) задание выполнено свыше 65 %.

# **IV.** ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		BO	BB	Дифференциация видов деятельности				
No	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень			
	Легкая атлетика— 17 часов							
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в по-	Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).			
				движной игре по показу и ин- струкции учителя	Играют в подвижную игру по инструкции учителя			

2	Форма одежды на	1	Построение в шеренгу по ро-	Одевают самостоятельно или с	Самостоятельно готовятся к
2	•	1	1 1 1	помощью педагога физкультур-	
	уроке физической		сту.		
	культуры и личная ги-		Беседа о форме одежды на	ную форму.	(одевают и убирают физкуль-
	гиена.		уроках физической культуры	Выполняют построение с помо-	турную форму). Отвечают на во-
	Ходьба в колонне.		и личной гигиене.	щью педагога.	просы целыми предложениями.
			Передвижение, исполнение	Отвечают на вопросы одно-	Выполняют построения и пере-
			команд в колонне сохраняя	сложно.	строения в шеренгу, колонну,
			дистанцию и равнение в заты-	Передвигаются в колонне бегом	круг, осваивают строевые дей-
			лок.	в чередовании с ходьбой по ука-	ствия в шеренге и колонне.
			Знакомство с бегом в чередо-	занию учителя.	Осваивают правила игры
			вании с ходьбой.	Участвуют в подвижной игре по	
			Подвижная игра на внимание	инструкции учителя	
3	Ходьба с изменением	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые виды по-	Выполняют построения и пере-
	скорости		Выполнение поворотов на	строений, осваивают на доступ-	строения в шеренгу, колонну,
			месте налево и направо пере-	ном уровне строевые действия в	осваивают действия в шеренге и
			ступанием.	шеренге и колонне (с помощью	колонне.
			Выполнение ритмичной	учителя).	Выполняют ходьбу с измене-
			ходьбы с сохранение задан-	Выполняют 4-5 упражнений.	нием скорости. Выполняют ком-
			ного темпа ходьбы.	Выполняют ходьбу с измене-	плекс упражнений.
			Выполнение общеразвиваю-	нием скорости. Участвуют в по-	Участвуют в различных видах
			щих упражнений.	движной игре по инструкции и	игр после инструкции и показа
			Подвижная игра с бегом	показу учителя, ориентируясь	учителя
				на поэтапный показ отдельных	
				действий	
4	Бег в колонне по пря-	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые команды	Выполняют команды по постро-
	мой и со сменой		Подвижная игра с элемен-	по сигналу учителя с одновре-	ению и перестроению по сиг-
	направлений по ориен-		тами перестроений.	менным показом способа вы-	налу учителя (при необходимо-
	тирам			полнения построения и	сти ориентируются на образец).

			Выполнение бега с высоким	перестроения. Осваивают бег в	Осваивают бег в колонне по пря-
			поднимание бедра, сохраняя	колонне по прямой и со сменой	
			<b>1</b> · <b>1</b>	направлений по ориентирам.	=
			дистанцию и правильную		ориентирам.
			осанку.	Выполняют комплекс упражне-	Выполняют комплекс упражне-
			Выполнение комплекса	ний наименьшее количество раз	ний.
			упражнений типа зарядки.	Участвую в подвижной игре по-	Участвуют в различных видах
			Подвижная игра с элемен-	сле инструкции и показа учи-	игр показа учителя
			тами общеразвивающих	теля	
			упражнений		
5	Прыжки на одной ноге	1	Знакомство с общеразвиваю-	Выполняют общеразвивающие	Выполняют общеразвивающие
	на месте, с продвиже-		щими упражнениями с ма-	упражнения наименьшее коли-	упражнения после инструкции и
	нием вперед, в сто-		лыми мячами.	чество раз. Ориентируются в	по показу педагога.
	роны		Ориентирование в направле-	направлении движений с помо-	Выполняют прыжки в заданном
			нии движений.	щью педагога.	направлении, ориентируясь на
			Выполнение несколько под-	Прыгают на двух ногах с про-	зрительно-пространственные
			прыгиваний подряд в задан-	движением вперед. Участвуют в	опоры. Играют в подвижную
			ном направлении.	подвижной игре по показу и ин-	игру по инструкции учителя
			Подвижная игра с метанием	струкции учителя	
6	Быстрый бег на ско-	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в ше-	Выполняют построение в ше-
	рость		шеренгу. Освоение общераз-	ренгу (с помощью учителя).	ренгу по сигналу учителя. Вы-
	20-30 м		вивающих упражнений.	Осваивают быстрый бег, ориен-	полняют бег по прямой.
			Выполнение прямолинейного	тируясь на образец выполнения	Выполняют комплекс общераз-
			бега. Закрепление правил	учителем и/или обучающимися	вивающих упражнений после
			техники безопасности во	2 группы. Выполняют упражне-	показа учителем.
			время выполнения упражне-	ния после неоднократного по-	Играют в подвижную игру по-
			ний в паре.	каза по прямому указанию учи-	сле инструкции и показа учи-
				теля.	теля
·	•				

			Знакомство с подвижной иг-	Участвуют в подвижной игре по	
			рой с элементами общеразви-	показу и инструкции учителя	
			вающих упражнений		
7	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках,	Выполняют ходьбу на носках,
			дов ходьбы в колонне.	на пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
			Выполнение общеразвиваю-	стопы. Выполняют 5-6 упражне-	внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флаж-	ний с флажками.	Выполняют комплекс упражне-
			ками.	Выполняют прыжки после ин-	ний с флажками. Выполняют
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного по-	прыжки после инструкции и по-
			гимнастических матов.	каза учителем (при необходимо-	каза учителя.
			Выполнение прыжка в вы-	сти: пошаговая инструкция учи-	Играют в подвижную игру по-
			соту.	теля, пооперационный контроль	сле инструкции и показа учи-
			Подвижная игра с метанием	выполнения действий).	теля
				Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы с раз-	Выполняют ходьбу с различ-	Выполняют ходьбу с различ-
			личными положениями рук.	ными положениями рук, ориен-	ными положениями рук по по-
			Перестроение в круг.	тируясь на образец выполнения	казу учителя. Выполняют по-
			Выполнение упражнений для	учителем и/или обучающимися	строение в круг.
			укрепления мышц голено-	2 группы. Осваивают построе-	Выполняют упражнения на
			стопных суставов и стоп. Вы-	ние в круг с помощью учителя.	укрепление мышц ног. Выпол-
			полнение ускорений на ди-	Выполняют 3-4 упражнения.	няют бег на скорость.
			станции 30 м	Выполняют бег на скорость по	Играют в подвижную игру по-
			Подвижная игра с прыжками	прямому указанию учителя.	сле инструкции и показа учи-
				Участвуют в подвижной игре по	теля
				показу учителя	

9	Медленный бег до 1-2	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сигналу
	МИН		ками. Выполнение равномер-	удерживают правильное поло-	учителя.
			ного бега по длинной дистан-	жение тела во время бега (с по-	Выполняют медленный бег в ко-
			ции.	мощью учителя, при необходи-	лонне.
			Выполнение упражнений с	мости: пошаговая инструкция	Выполняют комплекс упражне-
			флажками.	учителя, пооперационный кон-	ний с флажками по показу учи-
			Выполнение прыжка в вы-	троль выполнения действий).	теля.
			соту.	Выполняют комплекс упражне-	Выполняют прыжки после ин-
			Подвижная игра с метанием	ний с флажками наименьшее ко-	струкции и показа учителя.
				личество раз.	Играют в подвижную игру по-
				Осваивают и используют игро-	сле инструкции и показа учи-
				вые умения	теля
10	Бег с преодолением	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в ше-
	простейших препят-		шеренгу, в колонну по од-	нимают расположение зритель-	ренгу, в колонну по команде
	ствий		ному.	ных пространственных опор-	учителя, ориентируясь на зри-
			Выполнение упражнений на	ориентиров для выполнения по-	тельно- пространственные
			основные положения и дви-	строений и перестроений. Вы-	опоры. Выполняют упражнения
			жения рук, ног, головы, туло-	полняют бег и ходьбу, ориенти-	на основные положения и дви-
			вища.	руясь на образец выполнения	жения рук, ног, головы, туло-
			Освоение бега с препятстви-	учителем и/или обучающимися	вища.
			ями.	2 группы. Выполняют основные	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			Коррекционная игра на раз-	положения и движения рук, ног,	храняя темп, дистанцию во
			витие точности движений	головы, туловища с наимень-	время движения, удерживая
				шим количеством раз.	правильную осанку во время
				Участвуют в подвижной игре по	ходьбы.
				показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по-
					сле инструкции

11	Челночный бег 3х10 м,	1	Построение в две колонны.	Выполняют медленный бег за	Выполняют бег в колонне в за-
	тестирование		Знакомство с челночным бе-	наиболее физически развитым	данном направлении, сохране-
			гом.	обучающимся из 2 группы, ори-	ние дистанции, равнение в заты-
			Выполнение упражнений для	ентируясь на его пример (обра-	лок. Выполняют упражнения с
			укрепления мышц ног.	зец).	флажками по показу учителя.
			Подвижная игра с элемен-	Осваивают упражнения с флаж-	Играют в подвижную игру по-
			тами лазания	ками, ориентируясь на образец	сле инструкции
				выполнения учителем и/или	
				обучающимися 2 группы.	
				Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре.	Играют в подвижную игру. Вы-
			тами перестроений.	Выполняют бег в чередовании с	полняют бег в чередовании с
			Выполнение бега в чередова-	ходьбой под контролем учителя.	ходьбой. Выполняют прыжок в
			нии с ходьбой.	Выполняют 4-5 упражнений	глубину после инструкции и по-
			Выполнение комплекса об-	комплекса.	каза учителя.
			щеразвивающих упражне-	Выполняют прыжки после ин-	Осваивают и используют игро-
			ний. Выполнение прыжка в	струкции и неоднократного по-	вые умения
			глубину.	каза учителя.	
			Подвижная игра с бросками и	Осваивают и используют игро-	
			ловлей	вые умения	
13	Прыжок с 3-5 беговых	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	шагов в длину с раз-		нии с ходьбой.	ходьбой.	ходьбой.
	бега		Выполнение общеразвиваю-	Выполняют упражнения с мя-	Выполняют упражнения с мя-
14	Прыжок с 3-5 беговых	1	щих упражнений с малыми	чом после неоднократного по-	чом после показа учителя.
	шагов в длину с раз-		мячами.	каза и по прямому указанию	Произвольно метают мяч после
	бега		Выполнение произвольного	учителя.	инструкции учителя.
			метания малого мяча.		

			Выполнение прыжка в длину	Произвольно метают мяч после	Участвуют в коррекционной
			с разбега.	инструкции и неоднократного	игре
			Коррекционная подвижная	показа учителя.	
			игра	Участвуют в коррекционной	
				игре	
15	Метание большого	1	Выполнение бега по коридор-	Выполняют бег по коридорчику	Выполняют метание большого
	мяча двумя руками из-		чику.	с помощью учителя.	мяча двумя руками из-за головы
	за головы.		Принятие правильного поло-	Метают большой мяч двумя ру-	после инструкции учителя.
			жение во время метания, вы-	ками из-за головы, ориентиру-	Участвуют в игре после ин-
			полнение метания большого	ясь на образец выполнения учи-	струкции учителя
			мяча способом из-за головы.	телем и/или обучающимися 2	
			Подвижная игра с бегом	группы. Участвуют в подвиж-	
				ной игре по инструкции учителя	
16	Чередование бега и	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в ше-
	ходьбы по сигналу		шеренгу, в колонну по од-	нимают расположение зритель-	ренгу, в колонну по команде
			ному.	ных пространственных опор-	учителя, ориентируясь на зри-
			Освоение бега в медленном	ориентиров для выполнения по-	тельно- пространственные
			темпе, чередование ходьбы и	строений и перестроений. Вы-	опоры. Выполняют упражнения
			бега.	полняют бег и ходьбу, ориенти-	на основные положения и дви-
			Выполнение упражнений на	руясь на образец выполнения	жения рук, ног, головы, туло-
			основные положения и дви-	учителем и/или обучающимися	вища.
			жения рук, ног, головы, туло-	2 группы. Выполняют основные	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			вища.	положения и движения рук, ног,	храняя темп, дистанцию во
			Коррекционная игра на раз-	головы, туловища с наимень-	время движения, удерживая
			витие точности движений	шим количеством раз.	правильную осанку во время
				Участвуют в подвижной игре по	ходьбы.
				показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по-
					сле инструкции

1.77	П	1	D	D C	D		
17	Прыжки в высоту с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках,	Выполняют ходьбу на носках,		
	шага		дов ходьбы в колонне.	на пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и		
			Выполнение общеразвиваю-	стопы. Выполняют 5-6 упражне-	внешнем своде стопы.		
			щих упражнений с флаж-	ний с флажками.	Выполняют комплекс упражне-		
			ками.	Выполняют прыжки после ин-	ний с флажками. Выполняют		
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного по-	прыжки после инструкции и по-		
			гимнастических матов.	каза учителем (при необходимо-	каза учителя.		
			Выполнение прыжка в вы-	сти: пошаговая инструкция учи-	Играют в подвижную игру по-		
			соту.	теля, пооперационный контроль	сле инструкции и показа учи-		
			Подвижная игра с метанием	выполнения действий).	теля		
				Участвуют в подвижной игре по			
				показу и инструкции учителя			
	Гимнастика – 23 часа						
18	Значение физических	1	Беседа о значении физиче-	Просматривают видеоматериал	Просматривают видеоматериал		
	упражнений для здоро-		ских упражнений.	по теоретическим вопросам	по теоретическим вопросам		
	вья человека		Выполнение строевых дей-	адаптивной физической куль-	адаптивной физической куль-		
			ствий, ориентирование в про-	туры.	туры.		
			странстве.	Отвечают на вопросы одно-	Отвечают на вопросы предложе-		
			Коррекционная игра	сложно.	нием.		
				Слушают объяснение (инструк-	Воспринимают и запоминают		
				цию) учителя с фиксацией на	расположение		
				этапах выполнения упражнения	зрительных пространственных		
				на ориентировку в пространстве	опор - ориентиров для выполне-		
					ния построений и перестроений		
19	Правила поведения на	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре с	Играют в подвижную игру по-		
	уроках гимнастики		тами построений.	элементами построений. Слу-	сле инструкции учителя. Слу-		
				шают инструктаж и зрительно	шают инструктаж и зрительно		
				воспринимает образец	воспринимает образец		

			Беседа о правилах поведения	поведения на уроках физиче-	поведения на уроках физиче-
			и предупреждения травма-	ской культуры (техника без-	ской культуры (техника без-
			тизма во время занятий.	опасности). Осваивают метание	опасности).
			Знакомство с метание малого	, and the second	, ·
				мяча в цель по показу и прямому	Метают мяч в цель по показу и
			мяча в цель.	указанию учителя. Участвуют в	прямому указанию учителя
			Подвижная игра с элемен-	подвижной игре по показу и ин-	
			тами лазания	струкции учителя	
20	Перестроение из ше-	1	Выполнение простейших пе-	Выполняют упражнение по по-	Выполняют упражнение по сиг-
	ренги в круг		рестроений.	казу учителя.	налу/ команде учителя, ориенти-
			Бег с изменением направле-	Выполняют комплекс наимень-	руюсь на зрительно- простран-
			ний.	шее количество раз.	ственные опоры. Выполняют
			Выполнение комплекса	Прыгают с высоты с мягким	комплекс упражнений по показу
			утренней гимнастики.	приземлением.	и инструкции учителя. Прыгают
			Выполнение прыжка с вы-	Участвуют в игре по показу и	с высоты с мягким приземле-
			соты.	инструкции учителя	нием.
			Коррекционная игра		Играют в игру после инструк-
					ции учителя
21	Перестроение из ко-	1	Выполнение организующих	Выполняют ходьбу ориентиру-	Выполняют ходьбу ориентиру-
	лонны по одному в ше-		строевых команд и приемов	ясь на образец выполнения учи-	ясь на образец выполнения учи-
	ренгу по одному, раз-		Выполнение ходьбы со сме-	телем и/или обучающимися 2	телем. Выполняют упражнения
	мыкание на вытянутые		ной положений рук.	группы. Выполняют 3-4 упраж-	по словесной инструкции и по-
	руки		Знакомство с упражнениями	нения. Фиксируют внимание и	казу.
			для развития мышц кистей	воспринимают расположение	Выполняют команды по постро-
			рук и пальцев.	зрительных пространственных	ению и перестроению по сиг-
			Выполнение приставных ша-	опор - ориентиров для выполне-	налу учителя (при необходимо-
			гов в сторону, ориентирова-	ния построений и перестроений.	сти ориентируются на образец).
			ние в пространстве.	Участвуют в подвижной игре по	Осваивают и используют игро-
			Подвижная игра с метанием	показу учителя	вые умения

22	Основные положения	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в ше-
	и движения рук, ног,		шеренгу, в колонну по од-	нимают расположение зритель-	ренгу, в колонну по команде
	туловища, головы:		ному.	ных пространственных опор-	учителя, ориентируясь на зри-
	асимметричные дви-		Освоение бега в медленном	ориентиров для выполнения по-	тельно- пространственные
	жения рук		темпе, чередование ходьбы и	строений и перестроений. Вы-	опоры. Выполняют упражнения
			бега.	полняют бег и ходьбу, ориенти-	на основные положения и дви-
			Выполнение упражнений на	руясь на образец выполнения	жения рук, ног, головы, туло-
			основные положения и дви-	учителем и/или обучающимися	вища.
			жения рук, ног, головы, туло-	2 группы. Выполняют основные	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			вища.	положения и движения рук, ног,	храняя темп, дистанцию во
			Коррекционная игра на раз-	головы, туловища с наимень-	время движения, удерживая
			витие точности движений	шим количеством раз.	правильную осанку во время
				Участвуют в подвижной игре по	ходьбы.
				показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по-
					сле инструкции

23	Дыхание во время	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	ходьбы и бега		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			одному. Построение в круг и	контролем педагога. Отвечают на	одному. Отвечают на во-
			выполнение общеразвиваю-	вопросы односложно.	просы целым предложением.
			щих упражнений.	Выполняют построение в круг с по-	Выполняют построение в
			Выполнение тренировочных	мощью учителя. Выполняют кор-	круг и комплекс утренней за-
			упражнений на дыхание во	ригирующие упражнения после не-	рядки по инструкции учи-
			время ходьбы, бега, прогова-	однократного показа по прямому	теля.
			ривание звуков на выдохе.	указанию учителя. Участвуют в	Выполняют корригирующие
			Подвижная игра на внимание	игре по инструкции учителя	упражнения без предметов
					после показа учителя.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции
24	Лазание вверх, вниз	1	Знакомство с игровыми зада-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют игровые задания.
	по гимнастической		ния на построение и пере-	пятках, на внутреннем и внешнем	Осваивают и выполняют
	стенке, не пропуская		строения.	своде стопы.	ходьбу по прямой линии на
	реек		Выполнение ходьбы в раз-	Выполняют комплекс утренней	носках, на пятках, на внут-
			личном темпе.	гимнастики ориентируясь на обра-	реннем и внешнем своде
			Освоение разновидностей	зец выполнения учителем и/или	стопы с сохранением равно-
			ходьбы.	обучающимися 2 группы.	весия на ограниченной по-
			Выполнение комплекса	Выполняют лазанье	верхности.
			утренней гимнастики.	(с помощью учителя, по возможно-	Смотрят образец выполнения
			Определение названия двига-	сти самостоятельно) по	упражнения, слушают ин-
			тельному действию, названия	прямому указанию учителя. Участ-	струкцию учителя, выпол-
			оборудования. Выполнение	вуют в подвижной игре по показу и	няют упражнения. Осваи-
			правильного захвата рейки	инструкции учителя	вают и используют игровые
			руками и правильной		умения

			постановки стопы на гимна-		
			стическую стенку.		
			Подвижная игра с прыжками		
25	Переползание на чет-	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по ин-
	вереньках в медлен-		ходьбы в чередовании с ходь-	на образец выполнения.	струкции учителя. Выпол-
	ном темпе по гори-		бой по линии, обозначенной	Выполняют ползание по гимнасти-	няют проползание на четве-
	зонтальной гимна-		на полу, сохраняя равнове-	ческий скамейке на четвереньках с	реньках в медленном темпе
	стической скамейке		сие.	помощью учителя.	по горизонтальной скамейке
			Выполнение упражнений на	Бросают и ловят волейбольные	(самостоятельно)
			осанку.	мячи по прямому указанию учи-	Играют в подвижную игру по
			Выполнение упора на коле-	теля	показу и инструкции учителя
			нях и на четвереньках, пра-		
			вильное удержание за ска-		
			мейку.		
			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		
26	Упражнения с гимна-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения с предме-	Выполняют упражнения с
	стическими палками		шеренгу и колонну.	том, ориентируясь на образец вы-	предметом, ориентируясь на
			Выполнение бега в чередова-	полнения учителем (или на образец	образец выполнения учите-
			нии с ходьбой.	правильного выполнения обучаю-	лем.
			Выполнение комплекса	щихся 2 группы).	Осваивают и используют иг-
			упражнений с гимнастиче-	Участвуют в игре по инструкции	ровые умения
			ской палкой.	учителя	
			Подвижная игра с бросками и		
			ловлей		

27	Упражнения для рас-	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
	слабления мыщц		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
			ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя.
			Чередование ходьбы и бега.	ров для выполнения построений и	Выполняют упражнения для
			Выполнение упражнений для	перестроений. Выполняют бег и	расслабления мышц.
			расслабления мышц.	ходьбу, ориентируясь на образец	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			Коррекционная игра на раз-	выполнения учителем и/или обуча-	храняя темп, дистанцию во
			витие точности движений	ющимися 2 группы. Выполняют	время движения, удерживая
				упражнения для расслабления	правильную осанку во время
				мышц. Участвуют в подвижной	ходьбы.
				игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру
				теля	после инструкции
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
			нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			одному.	контролем педагога. Получают	одному. Получают элемен-
			Выполнение тренировочных	элементарные сведения о правилах	тарные сведения о правилах
			упражнений на дыхание во	дыхания во время ходьбы и бега.	дыхания во время ходьбы и
			время ходьбы, бега, прогова-	Выполняют корригирующие	бега. Выполняют корригиру-
			ривание звуков на выдохе.	упражнения после неоднократного	ющие упражнения без пред-
			Подвижная игра с прыжками	показа по прямому указанию учи-	метов после показа учителя.
				теля. Участвуют в игре по инструк-	Играют в подвижную игру
				ции учителя.	после инструкции.
29	Ходьба по линии на	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
	носках, на пятках с		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
	различными положе-		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
	ниями рук		сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными по-	на носках, на пятках с различ-
			ходьбе.	ложениями рук по показу учителя.	ными положениями рук.

			Выполнение лазания по гим-	Выполняют лазание на небольшую	Выполняют лазание. Участ-
			настической стенке.	высоту. Участвуют в игре по ин-	вуют в игре по инструкции
			Подвижная игра с прыжками	струкции учителя.	учителя.
			и бегом.		
30	Упражнения для раз-	1	Ориентирование в простран-	Выполняют комплекс упражнений,	Выполняют комплекс упраж-
	вития		стве при выполнении пере-	ориентируясь на образец выполне-	нений по инструкции и по-
	пространственно-		строений и построений по	ния учителем и/или обучающи-	казу учителя.
	дифференцировки.		ориентирам.	мися 2 группы. Осваивают и ис-	Осваивают и используют иг-
			Подвижная игра с метанием и	пользуют игровые умения	ровые умения
			ловлей		
31	Упражнения для раз-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для разви-	Выполняют упражнения для
	вития точности дви-		шеренгу и колонну.	тия точности движений;	развития пространственно-
	жений		Выполнение ходьбы по ори-	выполняют упражнения для разви-	временной дифференци-
			ентирам, начерченным на	тия пространственно-временной	ровки, ориентируясь на обра-
			полу.	дифференцировки по прямому ука-	зец выполнения учителем.
			Прыжок в длину с места толч-	занию учителя.	Осваивают и используют иг-
			ком двух ног в начерченный	Участвуют в игре по инструкции	ровые умения
			ориентир.	учителя	
			Подвижная игра с бегом		
32	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	укрепления мышц ту-		лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	нию учителя.
	ловища		ными заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют упражнения на
			Выполнение комплекса	Выполняют упражнения на укреп-	укрепление мышц туловища,
			упражнений на укрепление	ление мышц туловища по прямому	ориентируясь на образец вы-
			мышц туловища.	указанию учителя.	полнения учителем.
			Подвижная игра с прыжками	Участвуют в игре по инструкции	Осваивают и используют иг-
				учителя	ровые умения

33	Подлезание под пре-	1	Выполнение бега в медлен-	Выполняют бег в медленном темпе	Выполняют бег в медленном
	пятствием высотой		ном темпе, чередование	под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
	40-50 см		ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
			Построение в круг.	круге, ориентируясь на образец вы-	Выполняют построение в
			Выполнение упражнений для	полнения учителем и/или обучаю-	круг по указанию учителя.
			укрепления туловища.	щимися 2 группы. Выполняют про-	Выполняют перестроение в
			Повторение правильного ис-	стые команды по сигналу учителя с	круг, взявшись за руки. Вы-
			ходного положения для вы-	одновременным показом способа	полняют подлезание под пре-
			полнения подлезания под	выполнения перестроения.	пятствием высотой 40-50
			препятствием.	Выполняют подлезание под пре-	см(самостоятельно)
			Коррекционная игра	пятствием высотой 40-50 см (с по-	Играют в игру после показа
				мощью учителя, по возможности	учителем
				самостоятельно).	
				Участвуют в коррекционной игре,	
				ориентируясь на поэтапный показ	
				отдельных действий	
34	Перелезание через	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой
	препятствие высотой		ной положения рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу
	40-50 см		Выполнение упражнений для	теля. Выполняют упражнения	учителя.
			укрепления голеностопных	наименьшее количество раз. Вы-	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	полняют перелезание через препят-	инструкции и показу учителя.
			Выполнение упражнения в	ствие высотой 40-50 см (с помо-	Выполняют перелезание че-
			перелезании опираясь на	щью учителя, по возможности са-	рез препятствие высотой 40-
			предплечья и колени, на жи-	мостоятельно.	50 см.
			воте.	Участвуют в подвижной игре по	Играют в подвижную игру по
			Подвижная игра с прыжками	показу и инструкции учителя	показу и инструкции учителя
35	Ходьба по гимнасти-	1	Выполнение ходьбы с раз-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	ческой скамейке		личными движениями рук.	учителя. Выполняют ходьбу по	нию учителя. Выполняют

	прямо, правым, ле-	Комплекс упражнений на	гимнастической скамейке прямо,	ходьбу по гимнастической
	вым боком с различ-	• •	правым, левым боком с различ-	скамейке прямо, правым, ле-
	ными положениями	1 1	ными положениями рук, ориенти-	вым боком с различными по-
	ными положениями	пальцев.		
	рук	Прохождение по гимнастиче-	руясь на образец выполнения учи-	ложениями рук.
		ской скамейке, сохраняя рав-	телем и/или обучающимися 2	Играют в подвижную игру по
		новесие.	группы. Участвуют в подвижной	показу и инструкции учителя
		Коррекционная игра	игре по показу и инструкции учи-	
			теля	
36	Комплекс упражне- 1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	ний с гимнастиче-	ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения в	нию учителя. Выполняют
	ской скакалкой	точки.	движении наименьшее количество	упражнения в движении по
		Выполнение общеразвиваю-	раз.	показу учителя. Выполняют
		щих упражнений в колонне	Выполняют корригирующие	корригирующие упражнения
		по одному в движении.	упражнения после неоднократного	с предметом после показа
		Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют упраж-
		скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют доступные	нения со скакалкой
		дывание, завязывание ска-	упражнения со скакалкой	
		калки.		
		Выполнение прыжков через		
		скакалку		

37	Упражнения для фор-	1	Выполнение ходьбы по ка-	Выполняют упражнения на форми-	Выполняют коррегирующие
	мирования правиль-		нату.	рование правильной осанки, ориен-	упражнения после показа
	ной осанки		Выполнение ходьбы с раз-	тируясь на образец выполнения	учителем.
			личными положениями рук за	учителем (или на образец правиль-	Выполняют упражнения с ма-
			учителем и за направляющим	ного выполнения обучающихся 2	лыми мячами после показа
			сохраняя правильную осанку	группы). Выполняют упражнения с	учителем.
			Выполнение общеразвиваю-	малыми мячами наименьшее коли-	Играют в подвижную игру по
			щих упражнений с малыми	чество раз.	показу и инструкции учителя
			мячами.	Участвуют в подвижной игре по	
			Подвижная игра с бегом	показу и инструкции учителя	
38	Упражнения с ма-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	лыми мячами		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с малыми	упражнения с малыми мя-
			малыми мячами: переклады-	мячами по прямому указанию учи-	чами, ориентируясь на обра-
			вание, подбрасывание, пере-	теля. Участвуют в подвижной игре	зец выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по
			пол, в стену и ловля его.		показу и инструкции учителя
			Подвижная игра с элемен-		
			тами общеразвивающих		
			упражнений		
39	Стойка на одной	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
	ноге, другая согнута		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
	вперед, руки в раз-		ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя, ориентируясь на
	личных исходных по-		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	зрительно- пространствен-
	ложениях		темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
			бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			Выполнение упражнений на	выполнения учителем и/или обуча-	ложения и движения рук, ног,
			основные положения и	ющимися 2 группы. Выполняют	головы, туловища.

движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений  40 Упражнения с большим мячом Выполнение бега в чередовании с большим мячом Выполнение упражнений с большим мячом по прямому указанию вание, подбрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками
Удержание равновесия во время выполнения упражнения.  Коррекционная игра на развитие точности движений  Илражнения с большим мячом  Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, подбрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Коррекционная игра на развыполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя  Выполняют упражнения с равновесие по показу учителя.  Выполняют упражнения равновесие по показу учителя.  Выполняют упражнения с равновесие по показу учителя.  Выполняют упражнения равновесие по показу учителя.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя.
время выполнения упражнения на равнония.  Коррекционная игра на развитие точности движений  Ипрают в подвижной игре по показу и инструкции учителя  Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции  Теля.  Играют в подвижную игру после инструкции  Теля.  Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.  Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя.
ния. Коррекционная игра на развитие точности движений  Играют в подвижной игре по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции  Играют в подвижную игру после инструкции  Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.
Коррекционная игра на развитие точности движений  Играют в подвижной игре по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции  Играют в подвижную игру после инструкции  Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.
витие точности движений показу и инструкции учителя равновесие по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции  Играют в подвижную игру после инструкции  Выполнение бега в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.
теля. Играют в подвижную игру после инструкции  40 Упражнения с большим мячом  Выполнение бега в чередований с нии с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию чом, ориентируясь на образец учителя. Участвуют в подвижной выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
40 Упражнения с большим мячом Выполнение бега в чередований с кодьбой. Выполняют бег в чередований с большим мячом: перекладывание, подбрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Выполняют бег в чередовании с кодьбой. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя игре по показу и инструкции учителя
40 Упражнения с боль- шим мячом   1 Выполнение бега в чередований с ний с ходьбой. Выполняют бег в чередований с ний с ходьбой. Выполняют упражнения с боль- шим мячом по прямому указанию брасывание, перебрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.   1 Выполняют бег в чередовании с ний с ходьбой. Выполняют упражнения с боль- шим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной выполнения учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
40 Упражнения с большим мячом  Выполнение бега в чередований с кодьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Выполняют бег в чередовании с кодьбой. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учипоказу и инструкции учипоказу и инструкции учиноказу
нии с ходьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  жодьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя.
Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной выполнения учителя игре по показу и инструкции учипоказу и инструкции учипоказу и инструкции учителя
большим мячом: перекладывание, перевание, подбрасывание вание, подбрасывание в брасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  шим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
вание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  вание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учиповазу и инструкции учигеля показу и инструкции учителя
брасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  игре по показу и инструкции учиноказу и инструкции учиноказу и инструкции учиноказу и инструкции учителя
пол, в стену и ловля его. теля показу и инструкции учителя
Полвижная игра с прыжками
110 dbrixtian in pa e ripbrixamin
Игры - 4 часа
41 Игры с элементами 1 Выполнение ходьбы со сме- Выполняют ходьбу со сменой по- Выполняют ходьбу со сменой
корригирующих ной положения рук. ложения рук под контролем учи- положения рук по показу
упражнений: «Ло- Выполнение упражнений для теля. Выполняют упражнения учителя.
вишка, бери ленту», укрепления голеностопных наименьшее количество раз. Выполняют упражнения по
«Салки» суставов и стоп. Участвуют в различных видах игр инструкции и показу учителя.
Выполнение игровых по инструкции и по показу учи- Участвуют в различных
упражнений в беге в теля, ориентируясь на поэтапный

42	TI	1		U	
42	Игры с элементами	1	различных направлениях, на	показ отдельных действий (при	видах игр после инструкции и
	корригирующих		скорость не наталкиваясь,	необходимости, повторный показ,	показа учителя
	упражнений: «Ло-		друг на друга, действие по	дополнительная индивидуальная	
	вишка, бери ленту»,		сигналу и согласно правилам	инструкция учителя)	
	«Салки»		игры		
43	Игры на развитие	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	внимания, памяти,		Выполнение упражнений с	на образец выполнения учителем.	учителя.
	точности движений:		волейбольным мячом.	Выполняют 5-6 упражнения с мя-	Выполняют упражнения по
	«Школа мяча», «Сбей		Выполнение игровых зада-	чом.	инструкции учителя.
	кеглю»		ний в бросках и ловле мяча из	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
44	Игры на развитие		разных положений, двумя ру-	умения	ровые умения
	внимания, памяти,		ками, правой и левой рукой		
	точности движений:		-		
	«Школа мяча», «Сбей				
	кеглю»				
			Лыжная подгот	овка – 18 часов	
45	Одежда и обувь для	1	Беседа об этапах подготовки	Рассматривают одежду и обувь	Самостоятельно готовятся к
	занятий лыжной под-	1	к занятию лыжами: одежда и	лыжника, лыжный инвентарь.	уроку физической культуры.
	готовкой, техника		обувь, основные требования к	Отвечают на вопросы односложно.	Отвечают на вопросы це-
	безопасности на		технике безопасности.	Одевают самостоятельно или с по-	лыми предложениями.
	лыжне		Тренировочные упражнения	мощью педагога форму для заня-	Осваивают и используют иг-
			по подбору и одеванию	тий лыжной подготовкой.	ровые умения
			одежды и обуви для занятий.	Участвуют в подвижной игре по	
			Подвижная игра с бегом	инструкции учителя	
			Tropolitation in pa e ser on	morpyman y mreem	

46	Подготовка инвен-	1	Тренировочные упражнение	Одевают самостоятельно или с по-	Самостоятельно готовятся к
	таря для занятий лы-		в одевании и закреплении	мощью педагога форму для заня-	уроку физической культуры,
	жами		креплений.	тий лыжной подготовкой, подби-	подбирают лыжи и палки, пе-
47	Подготовка инвен-	1	Выполнение построений с	рают лыжи и палки с помощью	редвигаются к месту занятий.
	таря для занятий лы-		лыжами в шеренгу.	учителя, передвигаются к месту за-	Выполняют передвижение
	жами		Передвижение с лыжами в	нятий	ступающим шагом
			колонну по одному с соблю-		
			дением техники безопасно-		
			сти.		
			Передвижение ступающим		
			шагом		
48	Построение в ше-	1	Определение свое место в	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые дей-
	ренгу по одному с		строю, построение в шеренгу,	лыжами по сигналу учителя, пере-	ствия по сигналу учителя, пе-
	лыжами в руках		выполнение команд с лы-	двигаются к месту занятий под	редвигаются к месту занятий,
			жами в руках.	контролем учителя.	соблюдая технику безопасно-
			Передвижение ступающим		сти при передвижении в ко-
			шагом		лонне с лыжами.
					Передвигаются ступающим
					шагом по лыжне
49	Построение в ше-	1	Выполнение построений в	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые дей-
	ренгу на лыжах		шеренгу на лыжах.	лыжами по сигналу учителя, пере-	ствия по сигналу учителя, пе-
			Передвижение ступающим	двигаются к месту занятий под	редвигаются к месту занятий,
			шагом	контролем учителя.	соблюдая технику безопасно-
				Выполняют строевые команды по	сти при передвижении в ко-
				сигналу учителя	лонне с лыжами.
					Выполняют строевые ко-
					манды по сигналу учителя.

					Передвигаются ступающим
					шагом по лыжне
50	Выполнение команд	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	с лыжами в руках		лыжами в руках.	лыжами в руках по сигналу учи-	манды с лыжами в руках по
	10		Тренировочные упражнения	теля.	сигналу учителя.
			на закрепление выполнения		Выполняют передвижение
			команд: «Становись!», «Рав-		ступающим шагом
			няйсь!», «Смирно!»,		-
			«Вольно!»		
			Передвижение ступающим		
			шагом		
51	Выполнение команд	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды на	Выполняют строевые ко-
	на лыжах		лыжами в руках.	лыжах сигналу учителя	манды на лыжах сигналу учи-
			Выполнение команд: «В ко-		теля.
			лонну по одному на лыжах		Выполняют передвижение
			без палок, марш!»		ступающим шагом
			Передвижение ступающим		
			шагом		
52	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	лонне по одному с		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	манды с лыжами по сигналу
	лыжами в руках		Передвижение с лыжами в	по одному с лыжами в руках	учителя. Передвигаются ко-
			колонну по одному с соблю-		лонне по одному с лыжами в
			дением техники безопасно-		руках.
			сти.		Выполняют передвижение
			Передвижение ступающим		ступающим шагом
			шагом		
			Сохранение дистанции в ко-		
			лонне с лыжами в руках		

53	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	лонне по одному на		лыжами и передвижение к	лыжами и строевые действия на	манды с лыжами и строевые
	лыжах без палок		месту занятий.	лыжах по образцу.	действия на лыжах. Выпол-
54	Передвижение в ко-	1	Передвижение в колонне по	Выполняют передвижение в ко-	няют передвижение в ко-
	лонне по одному на		одному без палок сохраняя	лонне по одному на лыжах без па-	лонне по одному на лыжах
	лыжах без палок		безопасную дистанцию	лок наименьшее количество раз	без палок
55	Передвижение в ко-	1			
	лонне по одному на				
	лыжах без палок				
56	Ходьба на лыжах сту-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	пающим шагом без		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	манды с лыжами по сигналу
	палок по кругу друг		Передвижение с лыжами в	по одному с лыжами в руках. Пере-	учителя. Передвигаются ко-
	за другом		колонну по одному с соблю-	двигаются на лыжах ступающим	лонне по одному с лыжами в
57	Ходьба на лыжах сту-		дением техники безопасно-	шагом	руках. Передвигаются на лы-
	пающим шагом без		сти.		жах ступающим, скользящим
	палок по кругу друг		Выполнение передвижений		шагом.
	за другом		на лыжах ступающим шагом,		Выполняют спуск с горы на
58	Ходьба на лыжах сту-	1	сохраняя равновесии, пра-		лыжах и подъем ступающим
	пающим шагом без		вильно вставать после паде-		шагом
	палок по кругу друг		ния.		
	за другом		Выполнение спуск с горы на		
59	Ходьба на лыжах сту-	1	лыжах и подъем ступающим		
	пающим шагом без		шагом		
	палок по кругу друг				
	за другом				
60	Ходьба на лыжах сту-	1			
	пающим шагом без				

	палок по кругу друг				
	за другом				
61	Прохождение на лы-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	жах за урок от 0,5 до		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	манды с лыжами по сигналу
	0,6 км		Передвижение с лыжами в	по одному с лыжами в руках. Пре-	учителя. Передвигаются ко-
62	Прохождение на лы-	1	колонну по одному с соблю-	одолевают дистанцию в произволь-	лонне по одному с лыжами в
	жах за урок от 0,5 до		дением техники безопасно-	ном темпе	руках. Преодолевают дистан-
	0,6 км		сти.		цию в быстром темпе
			Преодоление дистанции в		
			быстром темпе за урок		
			Игры –	- 22часа	
63	Правила закаливания	1	Беседа об основных правилах	Слушают объяснение педагога по	Слушают объяснение педа-
			и средств закаливания.	теме с четким смысловыми акцен-	гога по теме с четким смыс-
			Выполнение общеразвиваю-	тами и опорой на наглядность (кар-	ловыми акцентами и опорой
			щих упражнений в колонне	тинки по теме урока). Отвечают на	на наглядность (картинки по
			по одному в движении.	вопросы односложно.	теме урока). Отвечают на во-
			Коррекционная игра	Выполняют упражнения наимень-	просы предложениями.
				шее количество раз.	Выполняют комплекс упраж-
				Участвуют в подвижной игре под	нений по показу и инструк-
				контролем учителя	ции учителя.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции учителя
64	Техника безопасно-	1	Беседа о правилах поведения	Отвечают на вопросы односложно.	Отвечают на вопросы пред-
	сти и правила поведе-		и предупреждения травма-	Выполняют упражнения наимень-	ложениями.
	кин		тизма во время занятий физи-	шее количество раз.	Выполняют комплекс упраж-
			ческими упражнениями. Вы-	Выполняют упражнения с мячом	нений по показу и инструк-
			полнение комплекса упраж-	по инструкции и по показу учи-	ции учителя.
			нений для утренней зарядки.	теля, ориентируясь на поэтапный	

			Подвижная игра с бегом и	показ отдельных действий и опера-	Играют в подвижную игру
			прыжками	ций в последовательности их вы-	после инструкции учителя
				полнения, под пооперационным	
				(пошаговым) контролем учителя	
				(при необходимости)	
65	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	общеразвивающих		ками.	на образец выполнения учителем.	учителя.
	упражнений		Выполнение упражнений с	Выполняют 3-4 упражнения с мя-	Выполняют упражнения по
			волейбольным мячом.	чом.	инструкции учителя.
66	Игры с элементами	1	Подвижная игра на повторе-	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
	общеразвивающих		ние движений педагога или	умения	ровые умения
	упражнений		ведущего, действие по сиг-		
67	Игры с элементами	1	налу, согласно правилам		
	общеразвивающих		игры		
	упражнений				
68	Игра с бросанием и	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	ловлей мяча: «Бро-		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	сить и поймать»		одному.	контролем педагога. Выполняют	одному. Отвечают на во-
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью учи-	просы целым предложением.
			нение общеразвивающих	теля. Участвуют в игре по инструк-	Выполняют построение в
			упражнений типа зарядки.	ции	круг и комплекс утренней за-
			Подвижная игра в подбрасы-		рядки по инструкции учи-
			вании мяча, ловли его и		теля.
			быстром беге		Осваивают и используют иг-
					ровые умения

69	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой
	«Бездомный заяц»		ной положений рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу
			Знакомство с упражнениями	теля. Выполнение упражнений	учителя.
			для развития мышц кистей	наименьшее количество раз. Слу-	Выполняют упражнения по
			рук и пальцев.	шают теоретический материал по	инструкции и показу учителя.
			Подвижная игра на переме-	правилам игр и поведения во время	Слушают теоретический ма-
			щения бегом в различных	игр.	териал по правилам игр и по-
			направлениях, ориентировки	Участвуют в игре по инструкции	ведения во время игр. Осваи-
			в пространстве		вают и используют игровые
					умения
70	Подвижная игра с	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	прыжками «Скок, по-		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	скок»		одному. Построение в круг и	контролем педагога. Выполняют	одному. Выполняют построе-
			выполнение общеразвиваю-	построение в круг с помощью учи-	ние в круг и комплекс утрен-
			щих упражнений	теля. Выполняют коррегирующие	ней зарядки по инструкции
			Подвижная игра на выполне-	упражнения после неоднократного	учителя.
			ние ритмичной ходьбы,	показа по прямому указанию учи-	Осваивают и используют эле-
			прыжков	теля. Осваивают и используют эле-	ментарные игровые технико-
				ментарные игровые технико-такти-	тактические взаимодействия
				ческие взаимодействия (выбор ме-	(выбор места, взаимодей-
				ста, взаимодействие с партнером,	ствие с партнером, командой
				командой и соперником	и соперником
71	Подвижная игра на	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
	развитие координа-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
	ции «Не намочи		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
	ноги»		сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными по-	на носках, на пятках с различ-
			ходьбе.	ложениями рук по показу учителя.	ными положениями рук.
				Выполняют лазание на небольшую	

			Выполнение лазания по гим-	высоту. Осваивают и используют	Выполняют лазание. Осваи-
			настической стенке.	игровые умения	вают и используют игровые
			Подвижная игра на сохране-		умения
			ние равновесия, выполнение		
			действий согласно правилам		
			игры		
72	Подвижные игры с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на нос-
	бегом: «Пустое ме-		дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	ках, на пятках, на внутреннем
	сто»		Выполнение общеразвиваю-	стопы. Выполняют 5-6 упражнений	и внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флаж-	с флажками.	Выполняют комплекс упраж-
			ками.	Выполняют прыжки после ин-	нений с флажками. Выпол-
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного показа	няют прыжки после инструк-
			гимнастических матов.	учителем (при необходимости: по-	ции и показа учителя.
			Выполнение прыжка в вы-	шаговая инструкция учителя, по-	Играют в подвижную игру
			соту.	операционный контроль выполне-	после инструкции и показа
			Подвижная игра с бегом на	ния действий).	учителя
			скорость	Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
73	Эстафеты с предме-	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	тами		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в сорев-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности
			Выполнение комплекса об-	возможности (участвуют в эста-	(участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			Эстафета с предметами		

74	Коррекционная игра	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сиг-
	«День и ночь»		ками. Выполнение равномер-	удерживают правильное положе-	налу учителя.
			ного бега по длинной дистан-	ние тела во время бега (с помощью	Выполняют медленный бег в
			ции.	учителя, при необходимости: по-	колонне.
			Выполнение упражнений со	шаговая инструкция учителя, по-	Выполняют комплекс упраж-
			скакалкой.	операционный контроль выполне-	нений со скакалкой по показу
			Выполнение игровых дей-	ния действий).	учителя.
			ствия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений	Играют в подвижную игру
				с флажками наименьшее количе-	после инструкции и показа
				ство раз.	учителя
				Осваивают и используют игровые	
				умения	
75	Игры и строевые	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
	упражнения: «Воро-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
	бьи и вороны»		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
			сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными по-	на носках, на пятках с различ-
			ходьбе.	ложениями рук по показу учителя.	ными положениями рук.
			Выполнение игровых дей-	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
			ствия соблюдая правила игры	умения	ровые умения
76	Игра с метанием мяча	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по ин-
	«Передай мяч»		ходьбы в чередовании с ходь-	на образец выполнения.	струкции учителя. Выпол-
			бой по линии, обозначенной	Выполняют ползание по гимнасти-	няют проползание на четве-
			на полу, сохраняя равнове-	ческий скамейке на четвереньках с	реньках по горизонтальной
			сие.	помощью учителя.	скамейке
			Выполнение упражнений на	Передают волейбольные мячи по	(самостоятельно)
			осанку.	прямому указанию учителя	Играют в подвижную игру по
					показу и инструкции учителя

			Выполнение ползания по		
			гимнастической скамейке.		
			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		
77	Many va nonvenia ny	1		Drygo gygyer for a yeneyeneyyyy a	Drygowygram fan n wagawana
//	Игры на развитие вы-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	носливости		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с боль-	упражнения с большим мя-
			большим мячом: переклады-	шим мячом по прямому указанию	чом, ориентируясь на образец
			вание, подбрасывание, пере-	учителя. Участвуют в подвижной	выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру по
			пол, в стену и ловля его.	теля	показу и инструкции учителя
			Подвижная игра		
78	Эстафеты на развитее	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	координации		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в сорев-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности
			Выполнение комплекса об-	возможности (участвуют в эста-	(участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			Эстафета с предметами		
79	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
			ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения в	нию учителя. Выполняют
			точки.	движении наименьшее количество	упражнения в движении по
			Выполнение общеразвиваю-	раз.	показу учителя. Выполняют
			щих упражнений в колонне	Выполняют корригирующие	корригирующие упражнения
			по одному в движении.	упражнения после неоднократного	с предметом после показа
			Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют игровые
			скакалкой: удержание,	теля. Выполняют игровые задания	задания в передаче предметов

			ANTA TI IDAYIYA DADGAI IDAYIYA	D HOMOTONO HACTIVOTOD O HOLLOWING	
			складывание, завязывание	в передаче предметов с помощью	
			скакалки.	учителя	
			Игровые задания в передаче		
			предметов		
80	Переноска предме-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют ходьбу по указа-
	тов, спортивного ин-		нии с ходьбой.	ходьбой в колонне по одному под	нию учителя. Выполняют
	вентаря		Выполнение комплекса об-	контролем педагога. Осваивают и	упражнения в движении по
			щеразвивающих упражне-	используют игровые умения	показу учителя. Осваивают и
			ний.		используют игровые умения
			Освоение правил переноски		
			предметов и спортивного ин-		
			вентаря		
81	Подвижная игра на	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в различных видах игр	Участвуют в различных ви-
	развитие основных		тами залезания на оборудова-	по инструкции и по показу учи-	дах игр после инструкции и
	движений- лазания:		ние, приподнятое над полом	теля, ориентируясь на поэтапный	показа учителя
	«Перелет птиц»		(землей), лазания по гимна-	показ отдельных действий (при	
			стической стенке, ориентиро-	необходимости, повторный показ,	
			вание в пространстве по сиг-	дополнительная индивидуальная	
			налу	инструкция	
82	Удары мяча о пол, о	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	стенку и ловля его		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	двумя руками		одному.	контролем педагога. Выполняют	одному. Отвечают на во-
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью учи-	просы целым предложением.
			нение общеразвивающих	теля. Участвуют в игре по инструк-	Выполняют построение в
			упражнений типа зарядки.	ции	круг и комплекс утренней за-
			Подвижная игра в подбрасы-		рядки по инструкции учи-
			вании мяча, ловли его и быст-		теля.
			ром беге		
			1		

					Осваивают и используют иг-
					ровые умения
83	Попомоту урогия дано	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	• •
83	Перекатывание мяча	1	-		Выполняют ходьбу по указа-
	вперед, вправо,		ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения в	нию учителя. Выполняют
	влево, стоя, сидя		точки.	движении наименьшее количество	упражнения в движении по
			Выполнение общеразвиваю-	раз.	показу учителя. Получают
			щих упражнений в колонне	Выполняют корригирующие	элементарные сведения по
			по одному в движении.	упражнения после неоднократного	овладению игровыми умени-
			Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	ями
			скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют игровые задания	
			дывание, завязывание ска-	в перекатывании мяча	
			калки.	_	
			Игровые задания в перекаты-		
			вании мяча		
84	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
			тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в сорев-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности
			Выполнение комплекса об-	возможности (участвуют в эста-	(участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			Эстафета с предметами		
			Легкая атлет	ика – 18 часов	
85	Преодоление про-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Чередуют бег и ходьбу. Вы-
	стейших препятствий		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	полняют комплекс упражне-
0.6			Выполнение общеразвиваю-	Выполняют комплекс упражнений	ний по показу. Преодолевают
86	Преодоление про-	1	щих упражнений.	меньшее количество раз.	простейшие препятствия по-
	стейших препятствий		3 1	·	сле инструкции учителя.

			Преодоление простейших	Преодолевают простейшие препят-	Играют в подвижную игру
			_		
			препятствий: перепрыгива-	ствия с помощью учителя.	после инструкции и показа
			ние, пролезание, оббегание.	Участвуют в подвижной игре	учителя
			Коррекционная игра		
87	Прыжок в длину с ме-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для разви-	Выполняют упражнения для
	ста толчком двух ног		шеренгу и колонну.	тия точности движений;	развития пространственно-
	в начерченный ори-		Выполнение ходьбы по ори-	выполняют упражнения для разви-	временной дифференци-
	ентир		ентирам, начерченным на	тия пространственно-временной	ровки, ориентируясь на обра-
88	Прыжок в длину с ме-	1	полу.	дифференцировки по прямому ука-	зец выполнения учителем.
	ста толчком двух ног		Прыжок в длину с места толч-	занию учителя.	Осваивают и используют иг-
	в начерченный ори-		ком двух ног в начерченный	Участвуют в игре по инструкции	ровые умения
	ентир		ориентир.	учителя	
	1		Подвижная игра с бегом		
89	Прыжок в длину с ме-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой
	ста		ной положения рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу
			Выполнение упражнений для	теля.	учителя.
90	Прыжок в длину с ме-	1	укрепления голеностопных	Прыгают в длину с места, ориенти-	Выполняют упражнения по
	ста		суставов и стоп.	руясь на образец выполнения учи-	инструкции и показу учителя.
			Знакомство с названием и	телем и/или обучающимися 2	Выполняют прыжок в длину с
			техникой выполнения	группы. Участвуют в подвижной	места по показу учителя. Иг-
			прыжка.	игре по показу и инструкции учи-	рают в подвижную игру по
			Выполнение прыжка в длину	теля	показу и инструкции учителя
			с места.		
			Подвижная игра с прыжками		

91	Метание теннисного	1	Выполнение бега по прямой в	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после ин-
	мяча в стену		шеренге. Выполнение обще-	учителя. Выполняют 3-5 упражне-	струкции, ориентируясь на
	-		развивающих упражнений.	ний. Выполняют различные виды	зрительно-пространственные
92	Метание теннисного	1	Знакомство с названием мяча	метания малых мячей после ин-	опоры.
	мяча в стену		для метания.	струкции и неоднократного показа	Выполняют захват и удержа-
			Освоение правильного за-	учителя.	ние различных предметов для
			хвата и произвольного мета-	Участвуют в подвижной игре по	выполнения метания после
			ния малого мяча в стену.	показу и инструкции учителя	инструкции и показа учителя.
			Игры с элементами общераз-		Играют в подвижную игру
			вивающих упражнений		после инструкции учителя
93	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча в цель		ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения в	нию учителя. Выполняют
			точки.	движении наименьшее количество	упражнения в движении по
94	Метание теннисного	1	Выполнение общеразвиваю-	раз.	показу учителя. Выполняют
	мяча в цель	1	щих упражнений в колонне	Выполняют корригирующие	корригирующие упражнения
	ми на в цель		по одному в движении.	упражнения после неоднократного	с предметом после показа
			Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют метание
			скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют метание теннис-	теннисного мяча в цель после
			дывание, завязывание ска-	ного мяча в цель, ориентируясь на	инструкции и показа учителя
			калки.	поэтапный показ отдельных дей-	
			Выполнение метания мяча с	ствий (при необходимости, повтор-	
			большой амплитудой	ный показ, дополнительная инди-	
				видуальная инструкция учителя)	
95	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча на дальность		лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	нию учителя. Выполняют
96	Метание теннисного		ными заданиями для рук. Вы-	и/или обучающимися 2 группы.	комплекс упражнений по по-
70	мяча на дальность		полнение комплекса	Выполняют 5-6 упражнений ком-	казу учителя.
	ми та на дальность			плекса.	

97	Метание теннисного	1	упражнений для укрепления	Выполняют метание на дальность,	Выполняют метание на даль-
	мяча на дальность		туловища.	ориентируясь на образец выполне-	ность после инструкции и по-
			Освоение правильного удер-	ния учителем и/или обучающи-	каза учителя
			жания мяча, ориентирование	мися 2 группы	
			в пространстве, соразмерение		
			своих усилий		
			Выполнение метания на даль-		
			ность сильнейшей рукой		
98	Круговые эстафеты	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	до 20 м		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
99	Круговые эстафеты	1	Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в сорев-
	до 20 м		нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности
			Выполнение комплекса об-	возможности (участвуют в эста-	(участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			Эстафета на скорость		
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой
			ной положения рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу
			Выполнение упражнений для	теля. Выполняют бег с высокого	учителя.
			укрепления голеностопных	старта, ориентируясь на образец	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	выполнения учителем и/или обуча-	инструкции и показу учителя.
			Ускорение на дистанции в 30	ющимися 2 группы	Выполняют бег с высокого
			м, Знакомство с понятием вы-		старта после инструкции и
			сокий старт		показа учителя

101	Медленный бег до 1-	1	Выполнение различных ви-	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды
	2 мин		дов ходьбы в колонне.	ходьбы в колонне по показу учи-	ходьбы по указанию учителя.
			Выполнение общеразвиваю-	теля.	Выполняют упражнения с ма-
			щих упражнений с малыми	Выполняют упражнения с малыми	лыми мячами по показу учи-
			мячами.	мячами наименьшее количество	теля.
102	Медленный бег до 1-		Выполнение бега по длинной	раз.	Выполняют медленный бег
	2 мин		дистанции, технически пра-	Выполняют медленный бег в чере-	
			вильно удерживание корпуса	довании с ходьбой	
			и рук в медленном беге в со-		
			четании с дыханием		