#### 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. E-mail: <u>mscou7@mail.ru</u>, mbskou7@yandex.ru

PACCMOTPEHO:

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МО

Сиф Смолина Н.А.

Заместитель директора по УВР

Директор МБОУ «С(К)ОШ №7 г.

Челябински

Штепа С.А.

Протокол № 3

от « 28» дугусь 6 2025 г.

OT «18» Agriscias 2025 F

\_\_\_\_\_Алёшкин А.А.

Приказ № 131-9

от « 19» 48 густь 2025 г.

# Рабочая программа общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями

# вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 3 класса)

Челябинск 2025

# ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	. 3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	. 7
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
T <b>T</b> 7	. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	1 /
IV.	. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ '	14

#### 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-ФЗ «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» в 3 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» 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.

## **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	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	Итого:	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:

- 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 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.

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 ошибок, 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.

# **IV.** ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

			П		TT
			Подвижная игра на постро-	группы, ориентируясь на его	Играют в подвижную игру по-
			ение в разных частях зала	пример.	сле инструкции учителя
				Выполняют комплекса утренней	
				гимнастики с опорой на зритель-	
				ный образец и подсказкам учи-	
				теля.	
				Участвуют в игре по инструкции	
				учителя	
3	Ходьба с контролем	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют простые виды по-	Выполняют построения и пере-
	и без контроля зре-		лонну.	строений, осваивают на доступ-	строения в шеренгу, колонну,
	ния, изменением		Выполнение поворотов на	ном уровне строевые действия в	осваивают действия в шеренге
	скорости		месте налево и направо пе-	шеренге и колонне (с помощью	и колонне.
	_		реступанием.	учителя).	Выполняют ходьбу с измене-
			Выполнение ходьбы с изме-	Выполняют ходьбу шеренгой с	нием скорости. Выполняют
			нением скорости.	открытыми и закрытыми глазами	ходьбу шеренгой с открытыми
			Выполнение ходьбы шерен-	(по возможности). Выполняют 4-	и закрытыми глазами. Выпол-
			гой с открытыми и закры-	5 упражнений. Выполняют	няют комплекс упражнений.
			тыми глазами.	ходьбу с изменением скорости.	Участвуют в различных видах
			Выполнение общеразвива-	Участвуют в подвижной игре по	игр после инструкции и показа
			ющих упражнений.	инструкции и показу учителя,	учителя.
			Подвижная игра с бегом	ориентируясь на поэтапный по-	
				каз отдельных действий.	
4	Ходьба с высоким	1	Выполнение построения в	Выполняют построение по по-	Выполняют построение. Вы-
	подниманием бедра,		шеренгу и сдача рапорта.	казу учителя.	полняют ходьбу. Выполнение
	в полуприсяде, с		Выполнение ходьбы с со-	Выполняют ходьбу (под контро-	ходьбы с перешагиванием через
	различными положе-		хранением правильной	лем учителя). Выполнение	большие мячи с высоким под-
	ниями рук		осанки.	ходьбы с перешагиванием через	ниманием бедра, в медленном,
			Выполнение ходьбы с пере-	большие мячи с высоким подни-	среднем и быстром темпе, со
			шагиванием через большие	манием бедра, в медленном,	сменой положений рук: вперёд,
			мячи с высоким поднима-	среднем и быстром темпе, со	вверх, с хлопками.
			нием бедра, в медленном,	сменой положений рук: вперёд,	

	ı				
			среднем и быстром темпе,	вверх, с хлопками (обучающиеся	Выполняют общеразвивающие
			со сменой положений рук:	с трудностями координации хо-	упражнения.
			вперёд, вверх, с хлопками.	дят, взявшись за руки с учите-	Выполняют медленный бег.
			Выполнение общеразвива-	лем).	Осваивают и используют игро-
			ющих упражнений.	Выполняют общеразвивающие	вые умения
			Выполнение бега в медлен-	упражнения после неоднократ-	
			ном темпе 80-100 м.	ного показа по прямому указа-	
			Подвижная игра с броса-	нию учителя.	
			нием мяча	Выполняют медленный бег за	
				наиболее физически развитым	
				обучающимся из 2 группы, ори-	
				ентируясь на его пример. Осваи-	
				вают и используют игровые уме-	
				ния	
5	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изме-	Выполняют ходьбу с изменением	Выполняют ходьбу с измене-
			нением скорости.	скорости. Выполняют различные	нием скорости. Выполняют раз-
			Выполнение бега в задан-	виды бега: на носках, с высоким	личные виды бега: на носках, с
			ном направлении.	подниманием бедра и захлесты-	высоким подниманием бедра и
			Ознакомление с названием	ванием голени назад.	захлестыванием голени назад.
			беговых упражнений и их	Осваивают беговые упражнения	Выполняют беговые упражне-
			выполнение.	выполняя на уменьшенном рас-	ния.
			Эстафета с бегом	стоянии.	Участвуют в соревновательной
				Участвуют в соревновательной	деятельности
				деятельности	
6	Бег в колонне по	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые команды по	Выполняют команды по постро-
	прямой и со сменой		Подвижная игра с элемен-	сигналу учителя с одновремен-	ению и перестроению по сиг-
	направлений по ори-		тами перестроений.	ным показом способа выполне-	налу учителя (при необходимо-
	ентирам		Выполнение бега с высо-	ния построения и перестроения.	сти ориентируются на образец).
			ким поднимание бедра, со-	Осваивают бег в колонне по пря-	Осваивают бег в колонне по
			храняя дистанцию и пра-	мой и со сменой направлений по	прямой и со сменой направле-
			вильную осанку.	ориентирам.	ний по ориентирам.

упражнений типа зарядки. ний наименьшее количество раз ний.	яют комплекс упражне-
Попримная игра с эпемен —   Унаструю в попримной игре по —   Унаструю	l l
	тют в различных видах
	аза учителя
упражнений	
	яют по показу учителя
ходьбой до 100 м. шеренгу и сдача рапорта. по пошаговой/ поэтапной ин- упражне	ения для развития пере-
Закрепление выполнения струкции педагога. Удерживают ключаем	иости движений. пра-
бега в колонне правильно правильную осанку во время вильную	о осанку во время бега,
держа туловище, работая бега, ходьбы (с помощью учи- ходьбы.	Смотрят образец вы-
руками, ставя стопу на но- теля, при необходимости поша- полняют	г упражнения в чередо-
	одьбы и бега.
полнение чередования бега Смотрят образец выполнения Играют и	в подвижную игру по-
	рукции учителя
Коррекционная игра цию учителя, выполняют упраж-	
нения в чередовании ходьбы и	
бега. Участвуют в игре по ин-	
струкции учителя	
	яют построение в ше-
	сдача рапорта. Выпол-
	дьбу с изменением ско-
	Осваивают быстрый бег,
	руясь на образец вы-
	ия учителем. Выполняют
	щие, строевые и обще-
	ющие упражнения по
храняя дистанцию и пра- подводящие, строевые и обще- показу у	* -
	яют перебежки груп-
	по одному
	м с низкого старта с
группы выполняют упражнения опорой с	-

			Освоение правил техники	после неоднократного показа по	
			безопасности во время вы-	прямому указанию учителя. Вы-	
			полнения упражнений в	полняют перебежки группами и	
			паре.	по одному 15—20 м с низкого	
			Демонстрация техники низ-	старта с опорой на пример обуча-	
			кого старта.	ющихся из 2 группы выполняют	
				упражнения после неоднократ-	
				ного показа по прямому указа-	
				нию учителя	
9	Прыжки на одной	1	Ознакомление с общеразви-	Выполняют общеразвивающие	Выполняют общеразвивающие
	ноге на месте, с про-		вающими упражнениями.	упражнения наименьшее количе-	упражнения после инструкции
	движением вперед		Ориентирование в направ-	ство раз.	и по показу педагога.
			лении движений.	Ориентируются в направлении	Выполняют прыжки в заданном
			Выполнение несколько под-	движений с помощью педагога.	направлении, ориентируясь на
			прыгиваний подряд в задан-	Прыгают на двух ногах с продви-	зрительно-пространственные
			ном направлении.	жением вперед. Участвуют в по-	опоры. Играют в подвижную
			Подвижная игра с метанием	движной игре по показу и ин-	игру по инструкции учителя
				струкции учителя	
10	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
			дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
			Выполнение общеразвива-	стопы.	внешнем своде стопы.
			ющих упражнений с флаж-	Выполняют 3-4 упражнений с	Выполняют комплекс упражне-
			ками.	флажками.	ний с флажками. Выполняют
			Ознакомление с переноской	Выполняют прыжки после ин-	прыжки после инструкции и по-
			гимнастических матов.	струкции и неоднократного по-	каза учителя.
			Демонстрация прыжка в	каза учителем (при необходимо-	Играют в подвижную игру по-
			высоту.	сти: пошаговая инструкция учи-	сле инструкции и показа учи-
			Подвижная игра с метанием	теля, пооперационный контроль	теля
				выполнения действий).	
				Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	

11	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в мед-	Выполняют ходьбу в медленном	Выполняют ходьбу в медлен-
	места		ленном и быстром темпе.	и быстром темпе.	ном и быстром темпе. Выпол-
			Выполнение медленного	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструкции
			бега.	струкции и неоднократного по-	и показа учителя.
			Демонстрация прыжка в	каза учителя (при необходимо-	Выполняют метание с места в
			длину с места.	сти: пошаговая инструкция учи-	горизонтальную цель
			Выполнение прыжка техни-	теля, пооперационный контроль	
			чески правильно, отталки-	выполнения действий), прыгают	
			ваясь и приземляясь.	на толчком одной или двумя но-	
			Выполнение беговых	гами с места.	
			упражнений.	Осваивают метание с места в го-	
			Метание с места в горизон-	ризонтальную цель, ориентиру-	
			тальную цель	ясь на образец выполнения	
12	Прыжок с 3-5 бего-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с упражнени-	Выполняют ходьбу с упражне-
	вых шагов в длину с		упражнениями для рук в че-	ями для рук в чередовании с дру-	ниями для рук в чередовании с
	разбега		редовании с другими дви-	гими движениями по показу учи-	другими движениями.
			жениями.	теля.	Прыгают с небольшого разбега
			Выполнение непрерывного	Прыгают в длину с небольшого	в длину.
			бега в среднем темпе.	разбега.	Выполняют метание после ин-
			Демонстрирование техники	Выполняют метание после ин-	струкции и показа учителя
			прыжка с разбега: пра-	струкции и неоднократного по-	
			вильно разбегаясь, сильно	каза учителя	
			отталкиваясь и мягко при-		
			земляясь.		
			Метание с места в верти-		
			кальную цель		
13	Метание теннисного	1	Выполнение бега по пря-	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после инструк-
	мяча левой, правой		мой в шеренге.	учителя.	ции, ориентируясь на зри-
	рукой с места в гори-		Выполнение общеразвива-	Выполняют 3-5 упражнения. Вы-	тельно-пространственные
	зонтальную цель		ющих упражнений.	полняют различные виды мета-	опоры.
				ния теннисных мячей после	

			Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания мята метания мяча.	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
			ного метания теннисного мяча в цель. 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 Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	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
15	Челночный бег (3x5) м.	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений.	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м.	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м.

			Drymanyanya wanyanyana	Drygo gyrayan Manayyya Mayay a a a a a a a a a a a a a a	Marror Marry a Magra Hara
•			Выполнение челночного	Выполняют метание мячей с ме-	Метают мячи с места левой и
•			бега, демонстрирование	ста левой и правой рукой	правой рукой
•			техники высокого старта.		
•			Метание мячей с места ле-		
			вой и правой рукой		
16	Эстафетный бег	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 учи-
			Выполнение упражнений	теля.	теля.
			для укрепления голеностоп-	Выполняют упражнения	Выполняют упражнения по ин-
			ных суставов и стоп.	наименьшее количество раз.	струкции и показу учителя.
			Преодоление своего этап и	Участвуют в соревновательной	Участвуют в соревновательной
			передача эстафетной па-	деятельности по возможности	деятельности (участвуют в эста-
			лочки участнику своей ко-	(участвуют в эстафете)	фете)
			манды		
17	Бросок набивного	1	Ходьба со сменой положе-	Выполняют ходьбу, ориентиру-	Выполняют ходьбу со сменой
	мяча (вес до 1 кг)		ний рук: вперед, вверх, с	ясь на образец выполнения обу-	положений рук: вперед, вверх, с
	различными спосо-		хлопками и т.д.	чающего 2 группы или учителя.	хлопками и т.д.
	бами двумя руками		Выполнение быстрого бега	Бросают набивной мяч из различ-	Бросают набивной мяч из раз-
			на скорость.	ных исходных положений мень-	личных исходных положений
			Определение названия	шее количество раз	
			мяча, какие качества разви-	•	
			вают упражнения с этим		
			мячом.		
			Выполнение броска, согла-		
			1 ,		
			совывая движения рук и ту-		
			совывая движения рук и туловиша		
			ловища	ика– 23 часа	
18	Правила ТБ на заня-	1	ловища <b>Гимнаст</b>		Слушают инструктаж, отвечают
18	Правила ТБ на заня- тиях гимнастикой.	1	ловища	ика – 23 часа  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет)	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно
18	*	1	ловища <u>Гимнасти</u> Беседа о правилах поведе-	Слушают инструктаж, отвечают	

	для здоровья чело- века		Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	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	уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных
				ориентировку в пространстве	опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
19	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением.  Играют в игру после инструкции учителя
20	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.	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.	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).

			Выполнение приставных	Участвуют в подвижной игре по	Осваивают и используют игро-
			шагов в сторону, ориенти-	показу учителя	вые умения
			рование в пространстве.		
			Подвижная игра с метанием		
21	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 ин-	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.
				струкции учителя	Играют в подвижную игру по- сле инструкции
22	Дыхание во время ходьбы и бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции

23	Упражнения с гим-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения с пред-	Выполняют упражнения с пред-
	настическими пал-		шеренгу и колонну.	метом, ориентируясь на образец	метом, ориентируясь на образец
	ками		Выполнение бега в чередо-	выполнения учителем (или на об-	выполнения учителем.
			вании с ходьбой.	разец правильного выполнения	Осваивают и используют игро-
			Выполнение комплекса	обучающихся 2 группы). Участ-	вые умения
			упражнений с гимнастиче-	вуют в игре по инструкции учи-	·
			ской палкой.	теля	
			Подвижная игра с бросками		
			и ловлей		
24	Ползание на четве-	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения в равно-	Выполняют упражнения в рав-
	реньках в медленном		равновесие.	весии по показу учителя, по воз-	новесии по инструкции учи-
	темпе по горизон-		Передвижение по гимна-	можности.	теля.
	тальной гимнастиче-		стической скамейке, приняв	Выполняют упражнения в полза-	Выполняют упражнения в пол-
	ской скамейке		правильное положение	нии, ориентируясь на образец	зании после инструкции учи-
			упора.	выполнения учителем и/или обу-	теля.
			Подвижная игра с элемен-	чающимися 2 группы. Осваивают	Осваивают и используют игро-
			тами лазания	и используют игровые умения	вые умения
25	Упражнения на фор-	1	Беседа о правильной	Получают элементарные теоре-	Получают элементарные теоре-
	мирования правиль-		осанке.	тические сведения о правильной	тические сведения о правиль-
	ной осанки		Выполнение упражнений,	осанке, зрительно воспринимают	ной осанке, зрительно воспри-
			направленные на формиро-	и оценивают образец удержания	нимают и оценивают образец
			вания навыка правильной	правильной осанки.	удержания правильной осанки.
			осанки.	Выполняют практические зада-	Выполняют практические зада-
			Выполнение различных ви-	ния с заданными параметрами	ния с заданными параметрами
			дов ходьбы с изменением	(демонстрируют правильную	(демонстрируют правильную
			положений рук, ходьбы по	осанку, подбирают ответы на во-	осанку, упражнения на форми-
			гимнастической скамейке,	прос по предоставленным кар-	рования правильной осанки).
			перешагивание через пред-	точкам) с помощью педагога.	Выполняют упражнения для
			меты.	Выполняют упражнения для рас-	расслабления мышц по показу и
			Эстафеты с мячом	слабления мышц, ориентируясь	инструкции учителя. Участвуют

				на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	в соревновательной деятельно- сти
				Участвуют в соревновательной	
				деятельности	
26	Ходьба с предметом	1	Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с пред-	Выполняют упражнения с пред-
	на голове, сохраняя		гимнастической палкой.	метом меньшее количество по-	метом по инструкции учителя.
	правильную осанку		Удержание в ходьбе пред-	вторений.	Выполняют ходьбу с предметом
			мета на голове, сохраняя	Выполняют ходьбу с предметом	на голове, сохраняя правиль-
			правильную осанку	на голове, сохраняя правильную	ную осанку
				осанку по прямому указанию	
				учителя.	
27	Упражнения для раз-	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют по показу учителя	Выполняют по показу учителя
	вития		лонну, с изменением места	упражнения для формирования	упражнения для формирования
	пространственно-		построения, выполнение	пространственных представле-	пространственных представле-
	дифференцировки		ходы и бега между различ-	ний с помощью учителя, по воз-	ний по показу учителя
			ными ориентирами, про-	можности	
			хождение по двум парал-		
			лельно поставленным гим-		
			настическим скамейкам		
28	Упражнения для раз-	1	Выполнение упражнений на	Выполняют по показу учителя	Выполняют упражнения для
	вития точности дви-		равновесие.	упражнения для развития точно-	развития точности движений и
	жений		Выполнение ходьбы по	сти движений и равновесия, ори-	равновесия, ориентируясь на
			двум параллельно постав-	ентируясь на образец выполне-	образец выполнения учителем.
			ленным гимнастическим	ния учителем и/или обучающи-	Играют в подвижную игру по-
			скамейкам.	мися 2 группы.	сле инструкции учителя
			Подвижная игра с бегом	Участвуют в игре по инструкции	
				учителя	
29	Упражнения с обру-	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют по показу учителя	Выполняют по показу учителя
	чем		лонну, с изменением места	упражнения для формирования	упражнения для формирования
			построения, выполнение	пространственных представле-	пространственных представле-
				ний с помощью учителя, по	ний по показу учителя.

			ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение раз-	возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
			личных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание		
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

32	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)	
33	Ходьба по гимнасти-	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс меньшее	Выполняют комплекс упражне-
	ческой скамейке		упражнений для утрен-	количество повторений. Выпол-	ний по показу учителя.
	прямо, правым, ле-		ней зарядки.	няют ходьбу по гимнастической	Выполняют ходьбу по гимна-
	вым боком с различ-		Сохранение равновесия	скамейке прямо, правым, левым	стической скамейке прямо, пра-
	ными положениями		на ограниченной поверх-	боком с различными положени-	вым, левым боком с различ-
	рук, с мячом в руках,		ности, выполняя пере-	ями рук после неоднократного	ными положениями рук само-
	бросанием и ловлей		движения, двигательные	показа по прямому указанию	стоятельно
	мяча		действия с мячом	учителя	
34	Комплекс упражне-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	ний с гимнастиче-		прыжками, доставая ру-	учителя.	нию учителя. Выполняют
	ской 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		
35	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы по	Выполняют упражнения на фор-	Выполняют корригирующие
	формирования пра-		канату.	мирование правильной осанки,	упражнения после показа учи-
	вильной осанки		Выполнение ходьбы с	ориентируясь на образец выпол-	телем.
			различными положени-	нения учителем (или на образец	
			ями рук за учителем и за		

			WOTER OF THE CONTROL		Drymanyana and
			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	
36	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		
37	Стойка на одной	1	Выполнение построений	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в ше-
	ноге, другая согнута		в шеренгу, в колонну по	нимают расположение зритель-	ренгу, в колонну по команде
	вперед, руки в раз-		одному.	ных пространственных опор -	учителя, ориентируясь на зри-
	личных исходных		Освоение бега в медлен-	ориентиров для выполнения по-	тельно- пространственные
	положениях		ном темпе, чередование	строений и перестроений.	опоры. Выполняют упражнения
			ходьбы и бега.	Выполняют бег и ходьбу, ориен-	на основные положения и дви-
			Выполнение упражнений	тируясь на образец выполнения	жения рук, ног, головы, туло-
			на основные положения	учителем и/или обучающимися 2	вища.
			и движения рук, ног, го-	группы. Выполняют основные	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			ловы, туловища.	положения и движения рук, ног,	храняя темп, дистанцию во
			Удержание равновесия	головы, туловища с наименьшим	время движения, удерживая
			во время выполнения	количеством раз. Выполняют	правильную осанку во время
			упражнения.	упражнения на равновесие с	ходьбы.

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

			постановки стопы на		
			гимнастическую стенку.		
			Подвижная игра с прыж-		
			ками		
			Игр	ы - 4 часа	
41	Правила ТБ на заня-	1	Беседа о правилах пове-	Слушают инструктаж, отвечают	Слушают инструктаж, отвечают
	тиях подвижными		дения на занятиях по-	на вопросы односложно (да/нет)	на вопросы односложно
	играми. Корригиру-		движными играми.	и зрительно воспринимают обра-	(да/нет) и зрительно восприни-
	ющие игры:		Выполнение ходьбы со	зец поведения на уроках физиче-	мают образец поведения на уро-
	«Салки», «Мишка на		сменой положения рук.	ской культуры (техника безопас-	ках физической культуры (тех-
	льдине»		Выполнение упражнений	ности).	ника безопасности). Выполняют
			для укрепления голено-	Выполняют ходьбу со сменой по-	ходьбу со сменой положения
42	Корригирующие	1	стопных суставов и стоп.	ложения рук под контролем учи-	рук по показу учителя.
	игры:		Выполнение игровых	теля.	Выполняют упражнения по ин-
	«Ловишки-хво-		упражнений в беге в раз-	Выполняют упражнения	струкции и показу учителя.
	стики», «Мишка на		личных направлениях, на	наименьшее количество раз.	Участвуют в различных видах
	льдине».		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 поэтап-	
			правилам игры	ный показ отдельных действий	
				(при необходимости, повторный	
				показ, дополнительная индиви-	
				дуальная инструкция учителя)	
43	Коррекционные	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения со ска-	Выполняют упражнения со ска-
	игры: «Воздушный		со скакалкой.	калкой по возможности. Осваи-	калкой по показу учителя.
	шар», «Повтори дви-		Бросание и ловля мяча из	вают и используют игровые уме-	Осваивают и используют игро-
	жение»		разных положений,	ния.	вые умения.
	жение//		двумя руками, правой и	Осваивают прыжки через ска-	Прыгают через скакалку на
			левой рукой.	калку по возможности	двух ногах

			D		
			Выполнение прыжков		
			через скакалку на двух		
			ногах		
44	Подвижные игры с	1	Выполнение различных	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	бегом: «Пустое ме-		видов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
	сто»		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.
			тов.	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	
			Лыжная под	готовка - 17 часов	
45	Техника безопасно-	1	Беседа о правилах обра-	Слушают правила поведения на	Слушают правила поведения на
	сти и правила пове-		щения с лыжным инвен-	уроках лыжной подготовки, ин-	уроках лыжной подготовки, ин-
	дения на лыжне		тарем и технике безопас-	формацию о предупреждении	формацию о предупреждении
			ности на занятиях лыж-	травм и обморожений с опорой	травм и обморожений с опорой
			ным спортом.	на наглядность (презентации,	на наглядность (презентации,
			Тренировочные упраж-	картинки, карточки), участвуют в	картинки, карточки), участвуют
			нения в подготовке к за-	беседе и отвечают на вопросы	в беседе и отвечают на вопросы
			нятию, выбор лыж и па-	учителя с опорой на визуальный	учителя.
			лок	план.	Готовятся к занятию, выбирают
				Готовятся к занятию, выбирают	лыжи и палки
				лыжи и палки с помощью учи-	
				теля	

46	Соронуусуустророууус	1	Транциоронни до ущи от	Готоратов и роздатило выбучногот	Готоратов и роззатило рибуческог
40	Совершенствование	1	Тренировочные упраж-	Готовятся к занятию, выбирают	Готовятся к занятию, выбирают
	техники выполнения		нения в подборе лыж-	лыжи и палки с помощью учи-	лыжи и палки. Выполняют
	строевых команд и		ного инвентаря и	теля.	строевые команды по сигналу
	приемов		одежды к занятию.	Выполняют строевые команды	учителя
			Выполнение строевые	по сигналу учителя	
			команд с лыжами и на		
			лыжах, надевание и сни-		
			мание лыж и палок		
47	Техники выполнения	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	ступающего шага		лыжами у ноги.	жами.	жами.
	без палок и с пал-		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
	ками		при движении в колонне.	рукой, соблюдая дистанцию по	под рукой, соблюдая дистан-
			Тренировочные упраж-	сигналу учителя.	цию по сигналу учителя.
			нения на одевании лыж-	Одевают лыжный инвентарь с	Одевают лыжный инвентарь.
			ного инвентаря.	помощью учителя. Передвига-	Передвигаются по лыжне сту-
			Демонстрация ступаю-	ются на лыжах ступающим ша-	пающим шагом
			щего шага.	ГОМ	·
			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		
48	Подготовка инвен-	1	Тренировочные упраж-	Одевают самостоятельно или с	Самостоятельно готовятся к
	таря для занятий лы-	-	нения в одевании и за-	помощью педагога форму для за-	уроку физической культуры,
	жами		креплении креплений.	нятий лыжной подготовкой, под-	подбирают лыжи и палки, пере-
49	Подготовка инвен-	1	Выполнение построений	бирают лыжи и палки с помощью	двигаются к месту занятий.
'	таря для занятий лы-		с лыжами в шеренгу.	учителя, передвигаются к месту	Выполняют передвижение сту-
	жами		Tribinanii b iliopolii y.	занятий	пающим шагом
L	Manifi				maionami mai om

			Передвижение с лыжами		
			в колонну по одному с		
			соблюдением техники		
			безопасности.		
			Передвижение ступаю-		
			шим шагом		
50	Построение в ше-	1	Определение своего ме-	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые действия
	ренгу по одному с		ста в строю, построение	лыжами по сигналу учителя, пе-	по сигналу учителя, передвига-
	лыжами в руках		в шеренгу, выполнение	редвигаются к месту занятий под	ются к месту занятий, соблюдая
	Jibinanii B pynani		команд с лыжами в ру-	контролем учителя.	технику безопасности при пере-
			Kax.	Romponem y miletan	движении в колонне с лыжами.
			Передвижение ступаю-		Передвигаются ступающим ша-
			щим шагом		гом по лыжне
51	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	лонне по одному с	_	с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	лыжами в руках		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
52	Передвижение в ко-	1	в колонну по одному с	ному с лыжами в руках	ному с лыжами в руках.
32	лонне по одному с	_	соблюдением техники	Tomy Community pyram	Выполняют передвижение сту-
	лыжами в руках		безопасности.		пающим шагом
	зымами в руках		Передвижение ступаю-		
			щим шагом		
			Сохранение дистанции в		
			колонне с лыжами в ру-		
			ках		
53	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	лонне по одному на		с лыжами и передвиже-	лыжами и строевые действия на	с лыжами и строевые действия
	лыжах 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	

54	Ходьба на лыжах	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	ступающим шагом		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	без палок по кругу		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
	друг за другом		в колонну по одному с	ному с лыжами в руках. Передви-	ному с лыжами в руках. Пере-
55	Ходьба на лыжах	1	соблюдением техники	гаются на лыжах ступающим ша-	двигаются на лыжах ступаю-
	ступающим шагом		безопасности.	ГОМ	щим, скользящим шагом.
	без палок по кругу		Выполнение передвиже-		Выполняют спуск с горы на лы-
	друг за другом		ний на лыжах ступаю-		жах и подъем ступающим ша-
56	Ходьба на лыжах	1	щим шагом, сохраняя		ГОМ
	ступающим шагом		равновесии, правильно		
	без палок по кругу		вставать после падения.		
	друг за другом		Выполнение спуска с		
57	Ходьба на лыжах	1	горы на лыжах и подъ-		
	ступающим шагом		ема ступающим шагом		
	без палок по кругу				
	друг за другом				
58	Ходьба на лыжах	1			
	ступающим шагом				
	без палок по кругу				
	друг за другом				
59	Прохождение отрез-	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	ков на время от		лыжами у ноги.	жами.	жами.
	200до 300 м		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 дистан-
			Одевание лыжного ин-	сигналу учителя.	цию по сигналу учителя.
			вентаря.	Одевают лыжный инвентарь с	Одевают лыжный инвентарь.
			Прохождение на лыжах	помощью учителя.	Выполняют попеременный
			отрезков на скорость	Осваивают выполнение попере-	двухшажный ход после ин-
				менного двухшажного хода (по	струкции и показа учителя
				возможности) после инструкции	

	1				1
				и неоднократного показа учителя	
				(при необходимости: пошаговая	
				инструкция учителя, поопераци-	
				онный контроль выполнения дей-	
				ствий)	
60	Прохождение на лы-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	жах за урок от 0,5 до		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	0,6 км		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
61	Прохождение на лы-	1	в колонну по одному с	ному с лыжами в руках. Преодо-	ному с лыжами в руках. Пре-
	жах за урок от 0,5 до		соблюдением техники	левают дистанцию в произволь-	одолевают дистанцию в быст-
	0,6 км		безопасности.	ном темпе	ром темпе
62	Прохождение на лы-	1	Преодоление дистанции		
	жах за урок от 0,5 до		в быстром темпе за урок		
	0,6 км				
			Игры	ы — 22 часа	
63	Техника безопасно-	1	Беседа о правилах пове-	Отвечают на вопросы одно-	Отвечают на вопросы предло-
	сти и правила пове-		дения и предупреждения	сложно.	жениями.
	дения на подвижных		травматизма во время за-	Выполняют упражнения	Выполняют комплекс упражне-
	играх		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)	

64	Значение утренней	1	Выполнение поворотов	Выполняют простые виды по-	Выполняют построения и пере-
	гимнастики	_	на месте налево и	строений, осваивают на доступ-	строения в шеренгу, колонну,
			направо переступанием.	ном уровне строевые действия в	осваивают действия в шеренге
			Выполнение ритмичной	шеренге и колонне (с помощью	и колонне.
			ходьбы с сохранение за-	учителя).	Выполняют ходьбу с измене-
			данного темпа ходьбы.	Выполняют ходьбу с изменением	нием скорости. Выполняют
			Выполнение общеразви-	скорости. Выполняют практиче-	практические задания с задан-
			вающих упражнений	ские задания с заданным пара-	ным параметрами (составляют
			типа «зарядка».	метрами (составляют комплекс	комплекс утренней гимна-
			Подвижная игра с бегом	утренней гимнастики) с помо-	стики).
			110,421,111,111,111,111,111,111	щью педагога.	Участвуют в различных видах
				Участвуют в подвижной игре по	игр после инструкции и показа
				инструкции и показу учителя,	учителя
				ориентируясь на поэтапный по-	
				каз отдельных действий.	
65	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу, ориентиру-	Выполняют ходьбу по показу
	общеразвивающих		хлопками.	ясь на образец выполнения учи-	учителя.
	упражнений		Выполнение упражнений	телем. Выполняют 3-4 упражне-	Выполняют упражнения по ин-
			с волейбольным мячом.	ния с мячом.	струкции учителя.
			Подвижная игра на по-	Осваивают и используют игро-	Осваивают и используют игро-
			вторение движений педа-	вые умения	вые умения
			гога или ведущего, дей-		
			ствие по сигналу, со-		
((	II	1	гласно правилам игры	D	D
66	Игра с бросанием и	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	ловлей мяча: «Бро- сить и поймать»		довании с ходьбой в ко-	ходьбой в колонне по одному	ходьбой в колонне по одному.
	сить и поимать»		лонне по одному.	под контролем педагога. Выпол-	Отвечают на вопросы целым
			Построение в круг и вы-	няют построение в круг с помо-	предложением.
			полнение общеразвиваю-	щью учителя.	Выполняют построение в круг и
			щих упражнений типа	Участвуют в игре по инструкции	комплекс утренней зарядки по
			«зарядка».		инструкции учителя.

			Подвижная игра в под- брасывании мяча, ловли его и быстром беге		Осваивают и используют игровые умения
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
68	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)
69	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	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели 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 препят-	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
71	Эстафета с мячом	1	ствия Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения

72	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
74	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)
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание,	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов

			OKHOHI IDOIHIO DODGOI IDOIHIO OKO		
			складывание, завязывание ска-	прямому указанию учителя.	
			калки.	Выполняют игровые зада-	
			Игровые задания в передаче	ния в передаче предметов с	
			предметов	помощью учителя	
76	Переноска предме-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередова-	Выполняют ходьбу по указа-
	тов, спортивного ин-		нии с ходьбой.	нии с ходьбой в колонне по	нию учителя. Выполняют
	вентаря		Выполнение комплекса обще-	одному под контролем пе-	упражнения в движении по по-
			развивающих упражнений.	дагога. Осваивают и ис-	казу учителя. Осваивают и ис-
			Освоение правил переноски	пользуют игровые умения	пользуют игровые умения
			предметов и спортивного ин-		
			вентаря		
77	Подвижная игра на	1	Подвижная игра с элементами	Участвуют в различных ви-	Участвуют в различных видах
	развитие основных		залезания на оборудование	дах игр по инструкции и по	игр после инструкции и показа
	движений- лазания:		приподнятое над полом (зем-	показу учителя, ориентиру-	учителя
	«Перелет птиц»		лей), лазания по гимнастиче-	ясь на поэтапный показ от-	
			ской стенке, ориентирование	дельных действий (при	
			в пространстве по сигналу	необходимости, повторный	
				показ, дополнительная ин-	
				дивидуальная инструкция	
78	Удары мяча о пол, о	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередова-	Выполняют бег в чередовании с
	стенку и ловля его		нии с ходьбой в колонне по	нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
	двумя руками		одному.	одному под контролем пе-	Отвечают на вопросы целым
			Построение в круг и выполне-	дагога. Выполняют постро-	предложением.
			ние общеразвивающих упраж-	ение в круг с помощью учи-	Выполняют построение в круг и
			нений типа «зарядка».	теля. Участвуют в игре по	комплекс утренней зарядки по
			Подвижная игра в подбрасы-	инструкции	инструкции учителя.
			вании мяча, ловли его и быст-		Осваивают и используют игро-
			ром беге		вые умения
79	Перекатывание мяча	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по ука-	Выполняют ходьбу по указа-
	вперед, вправо,		ками, доставая рукой лен-	занию учителя.	нию учителя. Выполняют
	влево, стоя, сидя		точки.		упражнения в движении по

			Выполнение общеразвиваю-	Выполняют упражнения в	показу учителя. Владеют эле-
			щих упражнений в колонне по	движении наименьшее ко-	ментарными сведениями по
			одному в движении.	личество раз.	овладению игровыми умениями
			Выполнение упражнений со	Выполняют корригирую-	
			скакалкой: удержание, скла-	щие упражнения после не-	
			дывание, завязывание ска-	однократного показа по	
			калки.	прямому указанию учителя.	
			Игровые задания в перекаты-	Выполняют игровые зада-	
			вании мяча	ния в перекатывании мяча	
80	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элементами	Выполняют бег в чередова-	Выполняют бег в чередовании с
			перестроений.	нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
			Выполнение бега в чередова-	одному под контролем пе-	Участвуют в соревновательной
			нии с ходьбой.	дагога. Участвуют в сорев-	деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса обще-	новательной деятельности	фете)
			развивающих упражнений.	по возможности	
			Эстафета с предметами	(участвуют в эстафете)	
81	Подвижные игры на	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют по показу учи-	Выполняют по показу учителя
	развитие основных		лонну, с изменением места по-	теля упражнения для фор-	упражнения для формирования
	движений - перелеза-		строения, выполнение ходы и	мирования пространствен-	пространственных представле-
	ния: «Наседка и		бега между различными ори-	ных представлений с помо-	ний по показу учителя.
	цыплята», «Зайцы,		ентирами.	щью учителя, по возможно-	Выполняют упражнения с пред-
	сторож и Жучка»		Выполнение упражнений с об-	сти. Выполняют упражне-	метами после показа учителем.
82	Подвижные игры на	1	ручем.	ния с предметами после не-	Осваивают и используют игро-
	развитие основных		Перелезание через препят-	однократного показа по	вые умения
	движений - перелеза-		ствия различным способом в	прямому указанию учителя.	
	ния: «Наседка и		зависимости от высоты	Осваивают и используют	
	цыплята», «Зайцы,			игровые умения	
	сторож и Жучка»				
	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой,	Удерживают правильное	Выполняют ходьбу змейкой, в
			в полуприседе.	положение тела во время	полуприседе.
				ходьбы (с помощью	

			1	1	T
			Чередование бега и ходьбы по	учителя). Выполняют чере-	Выполняют чередование бега и
			сигналу.	дование бега и ходьбы.	ходьбы.
			Выполнение броска набивного	Бросают набивной мяч из	Бросают набивной мяч из раз-
			мяча (вес до 1 кг) различными	различных исходных поло-	личных исходных положений.
			способами двумя руками.	жений меньшее количество	Осваивают и используют игро-
			Эстафеты на взаимодействие с	раз.	вые умения
			товарищами	Осваивают и используют	
				игровые умения	
83	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы с упраж-	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с упражне-
	«Филин и пташки»		нениями для рук в чередова-	упражнениями для рук в че-	ниями для рук в чередовании с
			нии с другими движениями.	редовании с другими дви-	другими движениями.
			Выполнение непрерывного	жениями по показу учи-	Участвуют в различных видах
			бега в среднем темпе.	теля.	игр после инструкции и показа
			Подвижная игра на выполне-	Участвуют в различных ви-	учителя
			ние спрыгиваний с предметов,	дах игр по инструкции и по	
			приподнятых над землей,	показу учителя, ориентиру-	
			быстрое ориентирование в	ясь на поэтапный показ от-	
			пространстве, взаимодействие	дельных действий (при	
			согласно правилам игры	необходимости, повторный	
				показ, дополнительная ин-	
				дивидуальная инструкция	
				учителя)	
			Легкая атлетик	а - 19 часов	
84	Правила поведения	1	Выполнение построения в ше-	Выполняют построение по	Выполняют построение по сиг-
0 1	на уроках физиче-	1	ренгу и сдача рапорта дежур-	показу учителя.	налу учителя.
	ской культуры (тех-		ным.	Выполняют ходьбу (под	Осваивают и выполняют ходьбу
	ника безопасности).		Выполнение ходьбы, сохраняя	контролем учителя).	в медленном, среднем темпе, в
	Ходьба в медленном,		правильную осанку.	Выполняют общеразвиваю-	полуприседе, с различными по-
	среднем темпе, в по-		Выполнение комплекса утрен-	щие упражнения после	ложениями рук.
	луприседе, с		ней гимнастики.	ппо упражнения после	ложениями рук.
	луприседе, с		nen i mvinaci nan.		

	различными положениями рук		Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	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 после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения
85	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
86	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
87	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными зада-	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выпол-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ком-
88	Метание теннисного мяча на дальность	1	ниями для рук.	нения учителем и/или обучающимися 2 группы.	плекс упражнений по показу учителя.

	Метание теннисного	1	Выполнение комплекса	BIIDOHIIGIOT 3_/  VIIDOWIIGIIIG	
,				Выполняют 3-4 упражнения	Выполняют метание на даль-
	мяча на дальность		упражнений для укрепления	комплекса.	ность после инструкции и по-
			туловища.	Выполняют метание на	каза учителя
			Демонстрация стойки и тех-	дальность, ориентируясь на	
			ники метания мяча.	образец выполнения учите-	
			Освоение правильного удер-	лем и/или обучающимися 2	
			жания мяча, ориентирование в	группы	
			пространстве, соразмерение		
			своих усилий		
			Выполнение метания на даль-		
			ность сильнейшей рукой		
90	Метание теннисного	1	Выполнение бега по прямой в	Выполняют бег под контро-	Выполняют бег после инструк-
	мяча левой, правой		шеренге.	лем учителя.	ции, ориентируясь на зри-
	рукой с места в гори-		Выполнение общеразвиваю-	Выполняют 3-5 упражне-	тельно-пространственные
!	зонтальную цель		щих упражнений.	ния. Выполняют различные	опоры.
91	Метание теннисного	1	Ознакомление с названием	виды метания теннисных	Выполняют захват и удержание
	мяча левой, правой		мяча для метания.	мячей после инструкции и	теннисных мячей для метания
	рукой с места в гори-		Демонстрация стойки и тех-	неоднократного показа учи-	после инструкции и показа учи-
	зонтальную цель		ники метания мяча.	теля.	теля. Играют в подвижную игру
	-		Освоение правильного за-	Участвуют в подвижной	после инструкции учителя
			хвата, стойки и произвольного	игре по показу и инструк-	
			метания теннисного мяча в	ции учителя	
			цель.		
			Игры с элементами общераз-		
			вивающих упражнений		
92	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в медлен-	Выполняют ходьбу в мед-	Выполняют ходьбу в медлен-
	места		ном и быстром темпе.	ленном и быстром темпе.	ном и быстром темпе. Выпол-
93	Прыжок в длину с	1	Выполнение медленного бега.	Выполняют прыжки после	няют прыжки после инструкции
	места		Демонстрация прыжка в	инструкции и неоднократ-	и показа учителя.
94	Прыжок в длину с	1	длину с места.	ного показа учителя (при	Выполняют метание с места в
	места			необходимости: пошаговая	горизонтальную цель

			Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель,	
				ориентируясь на образец выполнения	
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения
96	Прыжки через ска- калку на двух, на од- ной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

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