

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа имени Тимофея Ивина с. Иннокентьевка»  
(МБОУ ООШ с. Иннокентьевка)

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 11  
от « 18 » 05 2025 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Т.Г. Дарноник

Приказ № 130

от « 30 » 06 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**обучающихся с нарушением интеллекта**  
**учебного предмета «физическая культура**  
**(Адаптивная физкультура)»**  
**для обучающихся 1-4 классов**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

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

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

#### **Личностные результаты:**

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

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

#### **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;
- овладеть 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 движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

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

- | 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- | 1 балл - минимальная динамика;
- | 2 балла - удовлетворительная динамика;
- | 3 балла - значительная динамика.

### **Критерии оценки предметных результатов**

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 %.

## II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

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

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

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

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

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

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопki 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

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

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

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

|   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
| 2 | <p>Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена.</p> <p>Ходьба в колонне.</p> | 1 | <p>Построение в шеренгу по росту.</p> <p>Беседа о форме одежды на формах уроках физической культуры и личной гигиене.</p> <p>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.</p> <p>Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p> | <p>Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму.</p> <p>Выполняют построение с помощью педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>                | <p>Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями.</p> <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Осваивают правила игры</p> |
| 3 | <p>Ходьба с изменением скорости</p>   | 1 | <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>   | <p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p> | <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>                                      |
| 4 | <p>Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам</p>                        | 1 | <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p>  | <p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p>   | <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на</p>   |

|   |   |   |  |   |  |
|---|---|---|--|---|--|
|   |   |   | <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>             | <p>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз</p> <p>Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя</p>                               | <p>образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр показа учителя</p>  |
| 5 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны | 1 | <p>Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>   | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p> |
| 6 | Быстрый бег на скорость<br>20-30 м                              | 1 | <p>Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.</p>                         | <p>Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют бег по прямой.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.</p>  |

|   |                   |   |  |   |   |
|---|-------------------|---|--|---|---|
|   |                   |   | Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений   | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя   | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя   |
| 7 | Прыжки в высоту   | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием           | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 8 | Ускорения до 30 м | 1 | Выполнение ходьбы с различными положениями рук.<br>Перестроение в круг.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц голено-стопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                              | Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг.<br>Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя     |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 9  | Медленный бег до 1-2 мин                  | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.</p> <p>Выполнение упражнений с флажками.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>   | <p>Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>   | <p>Выполняют ходьбу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег в колонне.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>  |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Освоение бега с препятствиями.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>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.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    |  |   |   |   | Играют в подвижную игру после инструкции   |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, тестирование           | 1 | <p>Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подвижная игра с элементами лазания</p>   | <p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).</p> <p>Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 12 | Прыжок в глубину                             | 1 | <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p> | <p>Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>  | <p>Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>            |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p>   | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя.</p>  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после показа учителя.</p> <p>Произвольно метают мяч после инструкции учителя.</p>                              |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |   |   |  |

|    |  |   |   |  |   |
|----|--|---|---|--|---|
|    |  |   | <p>Выполнение произвольного метания малого мяча.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с разбега.</p> <p>Коррекционная подвижная игра</p>  | <p>Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в коррекционной игре</p>  | <p>Участвуют в коррекционной игре</p>   |
| 15 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. | 1 | <p>Выполнение бега по коридорчику.</p> <p>Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>  | <p>Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.</p> <p>Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>   | <p>Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя</p>  |
| 16 | Чередование бега и ходьбы по сигналу             | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>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.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> |

|                             |  |   |  |   |   |
|-----------------------------|--|---|--|---|---|
|                             |  |   |  |   | Играют в подвижную игру после инструкции  |
| 17                          | Прыжки в высоту с шага                               | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.<br>Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                   |
| <b>Гимнастика – 23 часа</b> |  |   |  |   |   |
| 18                          | Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о значении физических упражнений.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>Коррекционная игра   | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы предложением.<br>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики  | 1 | Подвижная игра с элементами построений.<br>Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий.<br>Знакомство с метание малого мяча в цель.<br>Подвижная игра с элементами лазания | Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя                  |
| 20 | Перестроение из шеренги в круг  | 1 | Выполнение простейших перестроений.<br>Бег с изменением направлений.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение прыжка с высоты.<br>Коррекционная игра                                   | Выполняют упражнение по показу учителя.<br>Выполняют комплекс наименьшее количество раз.<br>Прыгают с высоты с мягким приземлением.<br>Участвуют в игре по показу и инструкции учителя  | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов<br>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.<br>Знакомство 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   | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.<br>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при   |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   | <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>   | <p>построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>   | <p>необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения</p>  |
| 22 | <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук</p> | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>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.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 23 | Дыхание во время ходьбы и бега                                  | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>   | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>   | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>       |
| 24 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | <p>Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения</p> |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
|    |   |   | <p>постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>  |   |  |
| 25 | <p>Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке</p> | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.</p> <p>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 26 | <p>Упражнения с гимнастическими палками</p>   | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p>   | <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>                          | <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>   |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
| 27 | Упражнения для расслабления мышц                                  | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений для расслабления мышц.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>         | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя.</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 28 | Тренировка дыхания  | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя.</p>   | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции.</p>                             |
| 29 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.</p>   | <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.</p>   | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.</p>  |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
|    |  |   | Выполнение лазания по гимнастической стенке.<br>Подвижная игра с прыжками и бегом.   | Выполняют лазание на небольшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.  | Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя.   |
| 30 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки. | 1 | Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам.<br>Подвижная игра с метанием и ловлей  | Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения   | Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения   |
| 31 | Упражнения для развития точности движений                | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.<br>Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для развития точности движений;<br>выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя            | Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения               |
| 32 | Упражнения для укрепления мышц туловища                  | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.<br>Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.<br>Подвижная игра с прыжками                               | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения |

|    |  |   |  |   |  |
|----|--|---|--|---|--|
| 33 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см   | 1 | <p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.</p> <p>Коррекционная игра</p> | <p>Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.</p> <p>Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.</p> <p>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p> <p>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p> | <p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют построение в круг по указанию учителя.</p> <p>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)</p> <p>Играют в игру после показа учителем</p> |
| 34 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>                         | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>  | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>  |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук | 1 | <p>Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев.</p> <p>Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</p> <p>Коррекционная игра</p>  | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 36 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой  | 1 | <p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой</p>                              | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой</p>         |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки                                     | 1 | <p>Выполнение ходьбы по канату.</p> <p>Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>       | <p>Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>        |
| 38 | Упражнения с малыми мячами  | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>            |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и</p>   | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют</p>  | <p>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.</p> |

|                      |  |   |   |   |   |
|----------------------|--|---|---|---|---|
|                      |  |   | <p>движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>   | <p>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 40                   | Упражнения с большим мячом   | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                      | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>  |
| <b>Игры - 4 часа</b> |  |   |   |   |   |
| 41                   | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Выполнение игровых упражнений в беге в</p>  | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный</p>  | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Участвуют в различных</p>   |

|                                     |  |   |   |  |   |
|-------------------------------------|--|---|---|--|---|
| 42                                  | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»       | 1 | различных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры   | показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)  | видах игр после инструкции и показа учителя   |
| 43                                  | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой                                    | 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                 |
| 44                                  | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» |   |   |  |   |
| <b>Лыжная подготовка – 18 часов</b> |  |   |   |  |   |
| 45                                  | Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне     | 1 | Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы целыми предложениями. Осваивают и используют игровые умения |

|    |   |   |  |  |   |
|----|---|---|--|--|---|
| 46 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами         | 1 | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.   | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий    | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом   |
| 47 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами         | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Передвижение ступающим шагом |  |   |
| 48 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 | Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках.<br>Передвижение ступающим шагом                                | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.  | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами.<br>Передвигаются ступающим шагом по лыжне         |
| 49 | Построение в шеренгу на лыжах                   | 1 | Выполнение построений в шеренгу на лыжах.<br>Передвижение ступающим шагом  | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами.<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя. |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    |   |   |   |   | Передвигаются ступающим шагом по лыжне  |
| 50 | Выполнение команд с лыжами в руках                | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.<br>Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»<br>Передвижение ступающим шагом                         | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.                       | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом   |
| 51 | Выполнение команд на лыжах                        | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.<br>Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!»<br>Передвижение ступающим шагом   | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя                                   | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом  |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Передвижение ступающим шагом<br>Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.           | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.            | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок |
| 54 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 | Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок   |
| 55 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 |  |   |   |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  |   |   |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом |   |  |   |   |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  |   |   |
| 59 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  |   |   |
| 60 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без                               | 1 |  |   |   |

|                       |   |   |   |  |   |
|-----------------------|---|---|---|--|---|
|                       | палок по кругу друг за другом                 |   |   |  |   |
| 61                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Преодоление дистанции в быстром темпе за урок | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе   | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе  |
| 62                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Преодоление дистанции в быстром темпе за урок | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе   | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе  |
| <b>Игры – 22 часа</b> |   |   |   |  |   |
| 63                    | Правила закаливания                           | 1 | Беседа об основных правилах и средств закаливания.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Коррекционная игра                           | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями.<br>Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 64                    | Техника безопасности и правила поведения      | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.                   | Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный  | Отвечают на вопросы предложениями.<br>Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.   |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    |   |   | Подвижная игра с бегом и прыжками  | показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)                    | Играют в подвижную игру после инструкции учителя  |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.   | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют 3-4 упражнения с мячом.   | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.  |
| 66 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры   | Осваивают и используют игровые умения   | Осваивают и используют игровые умения   |
| 67 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 |  |   |   |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |

|    |   |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|
| 69 | Подвижная игра «Бездомный заяц»                         | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.<br>Участвуют в игре по инструкции   | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.<br>Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения  |
| 70 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»             | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков                             | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |
| 71 | Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.<br>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.  | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.<br>Выполняют лазание на небольшую  | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.   |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   | <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры</p>   | <p>высоту. Осваивают и используют игровые умения</p>   | <p>Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения</p>  |
| 72 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | <p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Знакомство с переноской гимнастических матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с бегом на скорость</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 73 | Эстафеты с предметами                  | 1 | <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p>  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)</p>  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)</p>   |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 74 | Коррекционная игра «День и ночь»              | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры</p> | <p>Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют ходьбу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег в колонне.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 75 | Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны» | 1 | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.</p> <p>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры</p>                 | <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>  | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>                                    |
| 76 | Игра с метанием мяча «Передай мяч»            | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p>                                  | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.</p> <p>Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p>  | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>                              |

|    |                                  |   |   |   |  |
|----|----------------------------------|---|---|---|--|
|    |                                  |   | Выполнение ползания по гимнастической скамейке.<br>Подвижная игра с бросанием и ловлей  |   |  |
| 77 | Игры на развитие выносливости    | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.<br>Подвижная игра | 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.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                          |
| 78 | Эстафеты на развитие координации | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)  |
| 79 | Передача предметов               | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание,              | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
|    |   |   | <p>складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p>   | <p>в передаче предметов с помощью учителя</p>  |  |
| 80 | Переноска предметов, спортивного инвентаря                            | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря</p>  | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения</p>   | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>  |
| 81 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | <p>Подвижная игра с элементами залезания на оборудованное приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу</p>  | <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция</p> | <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>   |
| 82 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками                   | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции</p>                                     | <p>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.</p> |

|                                   |  |   |  |   |  |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|
|                                   |  |   |  |   | Осваивают и используют игровые умения  |
| 83                                | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями |
| 84                                | Эстафета с мячом                                     | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)                            |
| <b>Легкая атлетика – 18 часов</b> |  |   |  |   |  |
| 85                                | Преодоление простейших препятствий                   | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.<br>Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз.   | Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя.                          |
| 86                                | Преодоление простейших препятствий                   | 1 |  |   |  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    |  |   | Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, обегание.<br>Коррекционная игра  | Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя.<br>Участвуют в подвижной игре   | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя  |
| 87 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.  | Выполняют упражнения для развития точности движений;<br>выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.  |
| 88 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.<br>Подвижная игра с бегом  | Участвуют в игре по инструкции учителя   | Осваивают и используют игровые умения  |
| 89 | Прыжок в длину с места   | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  |
| 90 | Прыжок в длину с места   | 1 | укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.<br>Выполнение прыжка в длину с места.<br>Подвижная игра с прыжками | Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя      | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.<br>Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|    |                                      |   |  |  |   |
|----|--------------------------------------|---|--|--|---|
| 91 | Метание теннисного мяча в стену      | 1 | Выполнение бега по прямой шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.  | в Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.  | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.   |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену      | 1 | Знакомство с названием мяча для метания.<br>Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену.<br>Игры с элементами общеразвивающих упражнений                                      | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя  | Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель       | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.   | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.   | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя.  |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель       | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Выполнение метания мяча с большой амплитудой | Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя            |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса   | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.   | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность |   | Выполнение комплекса   | Выполняют 5-6 упражнений комплекса.  |   |

|     |                                      |   |  |  |  |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 97  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | упражнений для укрепления туловища.<br>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий<br>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы  | Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя   |
| 98  | Круговые эстафеты до 20 м            | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)       | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)  |
| 99  | Круговые эстафеты до 20 м            | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета на скорость   |  |  |
| 100 | Высокий старт 30 м                   | 1 | Выполнение ходьбы со сменной положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.<br>Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя |

|     |                          |   |  |   |   |
|-----|--------------------------|---|--|---|---|
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.                       | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.<br>Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин |   | Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой   | Выполняют медленный бег   |