МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области Управление образования Администрации Нижнетавдинского муниципального района филиал МАОУ "Велижанская СОШ "- "СОШ п. Березовка "

Рассмотрено: на заседании ШМО Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Руководитель ШМО Н.П. Рябкова Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

Утвержавю: Директор МАОУ «Велижанская СОШ» Н.В. Ваганова Протокол №265 «29» августа 2025г

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 3 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1

ОГЛАВЛЕНИЕ

| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
|------|---------------------------|----|
| II. | СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ | 6 |
| III. | ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 9 |
| IV. | ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 13 |

І. 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 (https://clck.ru/33NMkR).

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

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

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

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

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

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

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 «З» - 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

| № | Тема | .BO | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | | | | | |
|---|--|--------|---|--|---|--|--|--|--|
| | предмета | Кол-во | 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 рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по | | | | |
| 2 | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1 | Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. | 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 | инструкции учителя Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой | | | | |

| | | Винопиания комплоков | ODVIDIOUIUMOR HO 2 POVITIUI | на образец. Выполняют |
|--------------------|--|---|--|--|
| | | | 1 2 | = |
| | | | <u> </u> | медленный бег. |
| | | 1 | | Играют в подвижную игру |
| | | построение в разных частях | _ | после инструкции учителя |
| | | зала | зрительный образец и подсказкам | |
| | | | учителя. | |
| | | | Участвуют в игре по инструкции | |
| | | | учителя | |
| Ходьба с контролем | 1 | Построение в шеренгу, | Выполняют простые виды | Выполняют построения и |
| и без контроля | | колонну. | построений, осваивают на | перестроения в шеренгу, |
| зрения, изменением | | Выполнение поворотов на | доступном уровне строевые | колонну, осваивают действия |
| скорости | | месте налево и направо | действия в шеренге и колонне (с | в шеренге и колонне. |
| _ | | переступанием. | помощью учителя). | Выполняют ходьбу с |
| | | Выполнение ходьбы с | Выполняют ходьбу шеренгой с | изменением скорости. |
| | | изменением скорости. | открытыми и закрытыми глазами | Выполняют ходьбу шеренгой |
| | | Выполнение ходьбы | (по возможности). Выполняют 4-5 | с открытыми и закрытыми |
| | | шеренгой с открытыми и | · · | глазами. Выполняют комплекс |
| | | 1 | | упражнений. |
| | | Выполнение | в подвижной игре по инструкции и | Участвуют в различных видах |
| | | общеразвивающих | показу учителя, ориентируясь на | игр после инструкции и показа |
| | | <u> </u> | | учителя. |
| | | * * | действий. | |
| Ходьба с высоким | 1 | • | Выполняют построение по показу | Выполняют построение. |
| подниманием бедра, | | | | Выполняют ходьбу. |
| <u> </u> | | | | Выполнение ходьбы с |
| | | | • ` | перешагиванием через |
| • | | осанки. | | большие мячи с высоким |
| 1 7 | | Выполнение ходьбы с | большие мячи с высоким | подниманием бедра, в |
| | | ' ' | | медленном, среднем и |
| | | | _ | быстром темпе, со сменой |
| | | подниманием бедра, в | сменой положений рук: вперёд, | , |
| | и без контроля зрения, изменением скорости | ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными | Тостроение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом Тодниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук Тодниманием тодьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким | утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости Тодьижная игра на построение в шеренгу, и без контроля зрения, изменением скорости Тодьижная игра на построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом Тодь в с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук Тодь в с высоким положениями рук Тодь в с в разных частях запастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с перешативанием правильной осанки. Выполнение кодьбы с перешативанием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со |

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

| | | | - | | |
|---|---------------------|---|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| | | | Выполнение комплекса | Выполняют комплекс упражнений | прямой и со сменой |
| | | | упражнений типа зарядки. | наименьшее количество раз | направлений по ориентирам. |
| | | | Подвижная игра с | Участвую в подвижной игре после | Выполняют комплекс |
| | | | элементами | инструкции и показа учителя | упражнений. |
| | | | общеразвивающих | | Участвуют в различных видах |
| | | | упражнений | | игр показа учителя |
| 7 | Бег в чередовании с | 1 | Выполнение построения в | Выполняют строевые действия по | Выполняют по показу учителя |
| | ходьбой до 100 м. | | шеренгу и сдача рапорта. | пошаговой/ поэтапной инструкции | упражнения для развития |
| | | | Закрепление выполнения | педагога. Удерживают | переключаемости движений. |
| | | | бега в колонне правильно | правильную осанку во время бега, | правильную осанку во время |
| | | | держа туловище, работая | ходьбы (с помощью учителя, при | бега, ходьбы. Смотрят образец |
| | | | руками, ставя стопу на | необходимости пошаговая | выполняют упражнения в |
| | | | носок, свободно двигаясь. | инструкция учителя). | чередовании ходьбы и бега. |
| | | | Выполнение чередования | Смотрят образец выполнения | Играют в подвижную игру |
| | | | бега и ходьбы на | упражнения, слушают инструкцию | после инструкции учителя |
| | | | расстоянии. | учителя, выполняют упражнения в | |
| | | | Коррекционная игра | чередовании ходьбы и бега. | |
| | | | | Участвуют в игре по инструкции | |
| | | | | учителя | |
| 8 | Понятие низкий | 1 | Выполнение построения в | Выполняют построение в шеренгу | Выполняют построение в |
| | старт. Бег на | | шеренгу и сдача рапорта. | и сдача рапорта с подсказкой | шеренгу и сдача рапорта. |
| | скорость 30 м | | Выполнение ходьбы с | учителя. | Выполняют ходьбу с |
| | 1 | | изменением скорости. | Выполняют ходьбу с изменением | изменением скорости. |
| | | | Выполнение бега в | скорости. Осваивают быстрый бег, | Осваивают быстрый бег, |
| | | | заданном направлении. | ориентируясь на образец | ориентируясь на образец |
| | | | Выполнение бега с | выполнения учителем и/или | выполнения учителем. |
| | | | высоким поднимание | обучающимися 2 группы. | Выполняют подводящие, |
| | | | бедра, сохраняя дистанцию | Выполняют подводящие, строевые | строевые и общеразвивающие |
| | | | и правильную осанку. | и общеразвивающие упражнения | упражнения по показу |
| | | | Освоение специально | по показу учителя и/или с опорой | учителя. |
| | | | беговых упражнений. | на пример обучающихся из 2 | , , |
| | | | 1 3 3 J P MITTON | | |

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

| | | | | пооперационный контроль | |
|-----|-------------------|---|--------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | | | | выполнения действий). | |
| | | | | Участвуют в подвижной игре по | |
| | | | | показу и инструкции учителя | |
| 11 | Патическ в иниция | 1 | Выполнение ходьбы в | Выполняют ходьбу в медленном и | Dryno migror vo m 6v p |
| 11 | Прыжок в длину с | 1 | · · | 1 | Выполняют ходьбу в |
| | места | | медленном и быстром | быстром темпе. | медленном и быстром темпе. |
| | | | темпе. | Выполняют прыжки после | Выполняют прыжки после |
| | | | Выполнение медленного | инструкции и неоднократного | инструкции и показа учителя. |
| | | | бега. | показа учителя (при | Выполняют метание с места в |
| | | | Демонстрация прыжка в | необходимости: пошаговая | горизонтальную цель |
| | | | длину с места. | инструкция учителя, | |
| į į | | | Выполнение прыжка | пооперационный контроль | |
| | | | технически правильно, | выполнения действий), прыгают | |
| | | | отталкиваясь и | на толчком одной или двумя | |
| | | | приземляясь. | ногами с места. | |
| į į | | | Выполнение беговых | Осваивают метание с места в | |
| | | | упражнений. | горизонтальную цель, | |
| į į | | | Метание с места в | ориентируясь на образец | |
| | | | горизонтальную цель | выполнения | |
| 12 | Прыжок с 3-5 | 1 | Выполнение ходьбы с | Выполняют ходьбу с | Выполняют ходьбу с |
| | беговых шагов в | | упражнениями для рук в | упражнениями для рук в | упражнениями для рук в |
| į į | длину с разбега | | чередовании с другими | чередовании с другими | чередовании с другими |
| | - | | движениями. | движениями по показу учителя. | движениями. |
| | | | Выполнение непрерывного | Прыгают в длину с небольшого | Прыгают с небольшого |
| | | | бега в среднем темпе. | разбега. | разбега в длину. |
| | | | Демонстрирование техники | Выполняют метание после | Выполняют метание после |
| | | | прыжка с разбега: | инструкции и неоднократного | инструкции и показа учителя |
| | | | правильно разбегаясь, | показа учителя | |
| | | | сильно отталкиваясь и | | |
| | | | мягко приземляясь. | | |

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

| 15 | H 7.5 (2.5) | 1 | пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | | D. C. |
|----|--|---|--|---|---|
| 15 | Челночный бег (3x5) м. | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой |
| 16 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 17 | Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. |

| | | | Определение названия | Бросают набивной мяч из | Бросают набивной мяч из |
|----|-------------------|---|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| | | | мяча, какие качества | различных исходных положений | различных исходных |
| | | | развивают упражнения с | меньшее количество раз | положений |
| | | | ЭТИМ МЯЧОМ. | 1 | |
| | | | Выполнение броска, | | |
| | | | согласовывая движения рук | | |
| | | | и туловища | | |
| | | | · | ика– 23 часа | |
| 18 | Правила ТБ на | 1 | Беседа о правилах | Слушают инструктаж, отвечают на | Слушают инструктаж, |
| | занятиях | | поведения на занятиях | вопросы односложно (да/нет) и | отвечают на вопросы |
| | гимнастикой. | | гимнастикой. | зрительно воспринимают образец | односложно (да/нет) и |
| | Значение | | Беседа о значении | поведения на уроках физической | зрительно воспринимают |
| | физических | | физических упражнений. | культуры (техника безопасности). | образец поведения на уроках |
| | упражнений для | | Выполнение строевых | Просматривают видеоматериал по | физической культуры |
| | здоровья человека | | действий, ориентирование в | теоретическим вопросам | (техника безопасности). |
| | | | пространстве. | адаптивной физической культуры. | Просматривают |
| | | | Коррекционная игра | Отвечают на вопросы односложно. | видеоматериал по |
| | | | | Слушают объяснение | теоретическим вопросам |
| | | | | (инструкцию) учителя с | адаптивной физической |
| | | | | фиксацией на этапах выполнения | культуры. |
| | | | | упражнения на ориентировку в | Отвечают на вопросы |
| | | | | пространстве | предложением. |
| | | | | | Воспринимают и запоминают |
| | | | | | расположение |
| | | | | | зрительных пространственных |
| | | | | | опор - ориентиров для |
| | | | | | выполнения построений и |
| | | | | | перестроений |
| 19 | Перестроение из | 1 | Выполнение простейших | Выполняют упражнение по показу | Выполняют упражнение по |
| | шеренги в круг | | перестроений. | учителя. Выполняют комплекс | сигналу/ команде учителя, |
| | | | | наименьшее количество раз. | ориентируюсь на зрительно- |

| 20 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки | 1 | Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием | Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |
|----|--|---|---|--|---|
| 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 | 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 построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительнопространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. |

| | | | движения рук, ног, головы, | Выполняют основные положения | Чередуют ходьбу с бегом, |
|----|--------------------------------|---|--|---|--|
| | | | туловища. | и движения рук, ног, головы, | сохраняя темп, дистанцию во |
| | | | Коррекционная игра на | туловища с наименьшим | время движения, удерживая |
| | | | развитие точности | количеством раз. Участвуют в | правильную осанку во время |
| | | | движений | подвижной игре по показу и | ходьбы. |
| | | | | инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. |
| | | | выполнение общеразвивающих | Выполняют построение в круг с помощью учителя. | Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки |
| | | | упражнений. | Выполняют корригирующие | по инструкции учителя. |
| | | | Выполнение | упражнения после неоднократного | Выполняют корригирующие |
| | | | тренировочных | показа по прямому указанию | упражнения без предметов |
| | | | упражнений на дыхание во | учителя. Участвуют в игре по | после показа учителя. |
| | | | время ходьбы, бега, проговаривание звуков на | инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции |
| | | | выдохе. | | |
| | | | Подвижная игра на | | |
| | | | внимание | | |
| 23 | Упражнения с | 1 | Выполнение построений в | Выполняют упражнения с | Выполняют упражнения с |
| | гимнастическими | | шеренгу и колонну. | предметом, ориентируясь на | предметом, ориентируясь на |
| | палками | | Выполнение бега в | образец выполнения учителем | образец выполнения учителем. |
| | | | чередовании с ходьбой. | (или на образец правильного | Осваивают и используют |
| | | | Выполнение комплекса | выполнения обучающихся 2 | игровые умения |
| | | | упражнений с | группы). Участвуют в игре по | |
| | | | гимнастической палкой. | инструкции учителя | |
| | | | Подвижная игра с бросками | | |
| | | | и ловлей | | |

| | I | | Γ | | |
|----|--------------------|---|---------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 24 | Ползание на | 1 | Выполнение упражнений на | Выполняют упражнения в | Выполняют упражнения в |
| | четвереньках в | | равновесие. | равновесии по показу учителя, по | равновесии по инструкции |
| | медленном темпе по | | Передвижение по | возможности. | учителя. |
| | горизонтальной | | гимнастической скамейке, | Выполняют упражнения в | Выполняют упражнения в |
| | гимнастической | | приняв правильное | ползании, ориентируясь на | ползании после инструкции |
| | скамейке | | положение упора. | образец выполнения учителем | учителя. |
| | | | Подвижная игра с | и/или обучающимися 2 группы. | Осваивают и используют |
| | | | элементами лазания | Осваивают и используют игровые | игровые умения |
| | | | | умения | |
| | | | | | |
| 25 | Упражнения на | 1 | Беседа о правильной | Получают элементарные | Получают элементарные |
| | формирования | | осанке. | теоретические сведения о | теоретические сведения о |
| | правильной осанки | | Выполнение упражнений, | правильной осанке, зрительно | правильной осанке, зрительно |
| | | | направленные на | воспринимают и оценивают | воспринимают и оценивают |
| | | | формирования навыка | образец удержания правильной | образец удержания |
| | | | правильной осанки. | осанки. | правильной осанки. |
| | | | Выполнение различных | Выполняют практические задания | Выполняют практические |
| | | | видов ходьбы с изменением | с заданными параметрами | задания с заданными |
| | | | положений рук, ходьбы по | (демонстрируют правильную | параметрами (демонстрируют |
| | | | гимнастической скамейке, | осанку, подбирают ответы на | правильную осанку, |
| | | | перешагивание через | вопрос по предоставленным | упражнения на формирования |
| | | | предметы. | карточкам) с помощью педагога. | правильной осанки). |
| | | | Эстафеты с мячом | Выполняют упражнения для | Выполняют упражнения для |
| | | | | расслабления мыщц, | расслабления мыщц по показу |
| | | | | ориентируясь на образец | и инструкции учителя. |
| | | | | выполнения учителем и/или | Участвуют в |
| | | | | обучающимися 2 группы. | соревновательной |
| | | | | Участвуют в соревновательной | деятельности |
| | | | | деятельности | |

| 26 | Ходьба с предметом | 1 | Выполнение упражнений с | Выполняют упражнения с | Выполняют упражнения с |
|----|---------------------|---|---------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| | на голове, сохраняя | | гимнастической палкой. | предметом меньшее количество | предметом по инструкции |
| | правильную осанку | | Удержание в ходьбе | повторений. | учителя. |
| | | | предмета на голове, | Выполняют ходьбу с предметом | Выполняют ходьбу с |
| | | | сохраняя правильную | на голове, сохраняя правильную | предметом на голове, |
| | | | осанку | осанку по прямому указанию | сохраняя правильную осанку |
| | | | | учителя. | |
| 27 | Упражнения для | 1 | Построение в шеренгу, | Выполняют по показу учителя | Выполняют по показу учителя |
| | развития | | колонну, с изменением | упражнения для формирования | упражнения для |
| | пространственно- | | места построения, | пространственных представлений | формирования |
| | дифференцировки | | выполнение ходы и бега | с помощью учителя, по | пространственных |
| | | | между различными | возможности | представлений по показу |
| | | | ориентирами, прохождение | | учителя |
| | | | по двум параллельно | | |
| | | | поставленным | | |
| | | | гимнастическим скамейкам | | |
| 28 | Упражнения для | 1 | Выполнение упражнений на | Выполняют по показу учителя | Выполняют упражнения для |
| | развития точности | | равновесие. | упражнения для развития | развития точности движений и |
| | движений | | Выполнение ходьбы по | точности движений и равновесия, | равновесия, ориентируясь на |
| | | | двум параллельно | ориентируясь на образец | образец выполнения учителем. |
| | | | поставленным | выполнения учителем и/или | Играют в подвижную игру |
| | | | гимнастическим скамейкам. | обучающимися 2 группы. | после инструкции учителя |
| | | | Подвижная игра с бегом | Участвуют в игре по инструкции | |
| | | | | учителя | |
| | | | | | |
| 29 | Упражнения с | 1 | Построение в шеренгу, | Выполняют по показу учителя | Выполняют по показу учителя |
| | обручем | | колонну, с изменением | упражнения для формирования | упражнения для |
| | | | места построения, | пространственных представлений | формирования |
| | | | выполнение ходы и бега | с помощью учителя, по | пространственных |
| | | | между различными | возможности. Выполняют | представлений по показу |
| | | | ориентирами. | упражнения с предметами после | учителя. |

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

| 32 | Расхождение вдвоем | 1 | Выполнение | Выполняют упражнения на | Выполняют упражнения на |
|----|--------------------|---|--------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| | поворотом при | | упражнений, сохраняя | равновесие после | равновесие после показа |
| | встрече на | | равновесие при | неоднократного показа по | учителем. |
| | гимнастической | | выполнении упражнения | прямому указанию учителя. | Участвуют в соревновательной |
| | скамейке | | на гимнастической | Участвуют в игровых заданиях (в | деятельности |
| | | | скамейке | паре) | |
| 33 | Ходьба по | 1 | Выполнение комплекса | Выполняют комплекс меньшее | Выполняют комплекс |
| | гимнастической | | упражнений для | количество повторений. | упражнений по показу учителя. |
| | скамейке прямо, | | утренней зарядки. | Выполняют ходьбу по | Выполняют ходьбу по |
| | правым, левым | | Сохранение равновесия | гимнастической скамейке прямо, | гимнастической скамейке |
| | боком с различными | | на ограниченной | правым, левым боком с | прямо, правым, левым боком с |
| | положениями рук, с | | поверхности, выполняя | различными положениями рук | различными положениями рук |
| | мячом в руках, | | передвижения, | после неоднократного показа по | самостоятельно |
| | бросанием и ловлей | | двигательные действия с | прямому указанию учителя | |
| | мяча | | МЯЧОМ | | |
| 34 | Комплекс | 1 | Выполнение ходьбы с | Выполняют ходьбу по указанию | Выполняют ходьбу по |
| | упражнений с | | прыжками, доставая | учителя. | указанию учителя. Выполняют |
| | гимнастической | | рукой ленточки. | Выполняют упражнения в | упражнения в движении по |
| | скакалкой | | Выполнение | движении наименьшее | показу учителя. Выполняют |
| | | | общеразвивающих | количество раз. | корригирующие упражнения с |
| | | | упражнений в колонне | Выполняют корригирующие | предметом после показа |
| | | | по одному в движении. | упражнения после | учителя. Выполняют |
| | | | Выполнение упражнений | неоднократного показа по | упражнения со скакалкой |
| | | | со скакалкой: удержание, | прямому указанию учителя. | |
| | | | складывание, | Выполняют доступные | |
| | | | завязывание скакалки. | упражнения со скакалкой | |
| | | | Выполнение прыжков | | |
| | | | через скакалку | | |
| 35 | Упражнения для | 1 | Выполнение ходьбы по | Выполняют упражнения на | Выполняют корригирующие |
| | формирования | | канату. | формирование правильной | упражнения после показа |
| | правильной осанки | | | осанки, ориентируясь на образец | учителем. |

| | | | Выполнение ходьбы с | выполнения учителем (или на | Выполняют упражнения с |
|----|----------------------|---|---------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | различными | образец правильного выполнения | малыми мячами после показа |
| | | | положениями рук за | обучающихся 2 группы). | учителем. |
| | | | учителем и за | Выполняют упражнения с | Играют в подвижную игру по |
| | | | направляющим, | малыми мячами наименьшее | показу и инструкции учителя |
| | | | сохраняя правильную | количество раз. | |
| | | | осанку | Участвуют в подвижной игре по | |
| | | | Выполнение | показу и инструкции учителя | |
| | | | общеразвивающих | | |
| | | | упражнений с малыми | | |
| | | | мячами. | | |
| | | | Подвижная игра с бегом | | |
| 36 | Упражнения с | 1 | Выполнение бега в | Выполняют бег в чередовании с | Выполняют бег в чередовании с |
| | малыми мячами | | чередовании с ходьбой. | ходьбой под контролем учителя. | ходьбой. Выполняют |
| | | | Выполнение упражнений | Выполняют упражнения с | упражнения с малыми мячами, |
| | | | с малыми мячами: | малыми мячами по прямому | ориентируясь на образец |
| | | | перекладывание, | указанию учителя. | выполнения учителем. |
| | | | подбрасывание, | Участвуют в подвижной игре по | Играют в подвижную игру по |
| | | | перебрасывание мяча, | показу и инструкции учителя | показу и инструкции учителя |
| | | | бросание в пол, в стену и | | |
| | | | ловля его. | | |
| | | | Подвижная игра с | | |
| | | | элементами | | |
| | | | общеразвивающих | | |
| | | | упражнений | | |
| 37 | Стойка на одной | 1 | Выполнение построений | Фиксируют внимание и | Выполняют построение в |
| | ноге, другая согнута | | в шеренгу, в колонну по | воспринимают расположение | шеренгу, в колонну по команде |
| | вперед, руки в | | одному. | зрительных пространственных | учителя, ориентируясь на |
| | различных исходных | | Освоение бега в | опор - ориентиров для | зрительно- пространственные |
| | положениях | | медленном темпе, | выполнения построений и | опоры. Выполняют упражнения |
| | | | | перестроений. | на основные положения и |

| | | | чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений | 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. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
|----|---|---|---|---|---|
| 38 | Упражнения с большим 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. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и |
| 40 | Лазание вверх, вниз по гимнастической | 1 | Выполнение ходьбы в различном темпе. | гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. |

| | стенке, не пропуская | | Освоение | Выполняют лазанье | Смотрят образец выполнения |
|----|----------------------|---|------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| | реек | | разновидностей ходьбы. | (с помощью учителя, по | упражнения, слушают |
| | 1 | | Выполнение комплекса | возможности самостоятельно) по | инструкцию учителя, |
| | | | утренней гимнастики. | прямому указанию учителя. | выполняют упражнения. |
| | | | Определение названия | Участвуют в подвижной игре по | Осваивают и используют |
| | | | двигательному | показу и инструкции учителя | игровые умения |
| | | | действию, названия | | |
| | | | оборудования. | | |
| | | | Выполнение | | |
| | | | правильного захвата | | |
| | | | рейки руками и | | |
| | | | правильной постановки | | |
| | | | стопы на | | |
| | | | гимнастическую стенку. | | |
| | | | Подвижная игра с | | |
| | | | прыжками | | |
| | | | Игр | ы - 4 часа | |
| 41 | Правила ТБ на | 1 | Беседа о правилах | Слушают инструктаж, отвечают | Слушают инструктаж, отвечают |
| | занятиях | | поведения на занятиях | на вопросы односложно (да/нет) | на вопросы односложно |
| | подвижными играми. | | подвижными играми. | и зрительно воспринимают | (да/нет) и зрительно |
| | Корригирующие | | Выполнение ходьбы со | образец поведения на уроках | воспринимают образец |
| | игры: | | сменой положения рук. | физической культуры (техника | поведения на уроках |
| | «Салки», «Мишка на | | Выполнение упражнений | безопасности). | физической культуры (техника |
| | льдине» | | для укрепления | Выполняют ходьбу со сменой | безопасности). Выполняют |
| | | | голеностопных суставов | положения рук под контролем | ходьбу со сменой положения |
| 42 | 11 17 | 1 | и стоп. | учителя. | рук по показу учителя. |
| | игры: | | Выполнение игровых | Выполняют упражнения | Выполняют упражнения по |
| | «Ловишки- | | упражнений в беге в | наименьшее количество раз. | инструкции и показу учителя. |
| | хвостики», «Мишка | | различных | Участвуют в различных видах | Участвуют в различных видах |
| | на льдине». | | направлениях, на | игр по инструкции и по показу | |

| | | | скорость не наталкиваясь | учителя, ориентируясь на | игр после инструкции и показа |
|----|------------------|---|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | | друг на друга, действуя | поэтапный показ отдельных | учителя |
| | | | по сигналу и согласно | действий (при необходимости, | |
| | | | правилам игры | повторный показ, | |
| | | | | дополнительная индивидуальная | |
| | | | | инструкция учителя) | |
| 43 | Коррекционные | 1 | Выполнение упражнений | Выполняют упражнения со | Выполняют упражнения со |
| | игры: «Воздушный | | со скакалкой. | скакалкой по возможности. | скакалкой по показу учителя. |
| | шар», «Повтори | | Бросание и ловля мяча из | Осваивают и используют | Осваивают и используют |
| | | | разных положений, | игровые умения. | игровые умения. |
| | движение» | | двумя руками, правой и | Осваивают прыжки через | Прыгают через скакалку на |
| | | | левой рукой. | скакалку по возможности | двух ногах |
| | | | 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 | | видов ходьбы в колонне. | пятках, на внутреннем своде | на пятках, на внутреннем и |
| | место» | | Выполнение | стопы. | внешнем своде стопы. |
| | | | общеразвивающих | Выполняют 5-6 упражнений с | Выполняют комплекс |
| | | | упражнений с флажками. | флажками. | упражнений с флажками. |
| | | | Ознакомление с | Выполняют прыжки после | Выполняют прыжки после |
| | | | переноской | инструкции и неоднократного | инструкции и показа учителя. |
| | | | гимнастических матов. | показа учителем (при | Играют в подвижную игру |
| | | | Выполнение прыжка в | необходимости: пошаговая | после инструкции и показа |
| | | | высоту. | инструкция учителя, | учителя |
| | | | Подвижная игра с бегом | пооперационный контроль | |
| | | | на скорость | выполнения действий). | |
| | | | | Участвуют в подвижной игре по | |
| | | | | показу и инструкции учителя | |
| 1 | | | Лыжная под | готовка - 17 часов | |

| 45 | Техника | 1 | Беседа о правилах | Слушают правила поведения на | Слушают правила поведения на |
|----|--------------------|---|-------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| | безопасности и | | обращения с лыжным | уроках лыжной подготовки, | уроках лыжной подготовки, |
| | правила поведения | | инвентарем и технике | информацию о предупреждении | информацию о предупреждении |
| | на лыжне | | безопасности на | травм и обморожений с опорой | травм и обморожений с опорой |
| | | | занятиях лыжным | на наглядность (презентации, | на наглядность (презентации, |
| | | | спортом. | картинки, карточки), участвуют в | картинки, карточки), участвуют |
| | | | Тренировочные | беседе и отвечают на вопросы | в беседе и отвечают на вопросы |
| | | | упражнения в | учителя с опорой на визуальный | учителя. |
| | | | подготовке к занятию, | план. | Готовятся к занятию, выбирают |
| | | | выбор лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают | лыжи и палки |
| | | | | лыжи и палки с помощью | |
| | | | | учителя | |
| 46 | Совершенствование | 1 | Тренировочные | Готовятся к занятию, выбирают | Готовятся к занятию, выбирают |
| | техники выполнения | | упражнения в подборе | лыжи и палки с помощью | лыжи и палки. Выполняют |
| | строевых команд и | | лыжного инвентаря и | учителя. | 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 | | |
| | | | снимание лыж и палок | | |
| 47 | Техники выполнения | 1 | Построение в шеренгу с | Выполняют построение с | Выполняют построение с |
| | ступающего шага | | лыжами у ноги. | лыжами. | лыжами. |
| | без палок и с | | Повторение безопасного | Передвигаются в колонне по | Передвигаются в колонне по |
| | палками | | способа переноски лыж | одному с лыжами на плече и под | одному с лыжами на плече и |
| | 11001110011111 | | при движении в колонне. | рукой, соблюдая дистанцию по | под рукой, соблюдая |
| | | | Тренировочные | сигналу учителя. | дистанцию по сигналу учителя. |
| | | | упражнения на одевании | Одевают лыжный инвентарь с | Одевают лыжный инвентарь. |
| | | | лыжного инвентаря. | помощью учителя. | Передвигаются по лыжне |
| | | | Демонстрация | Передвигаются на лыжах | ступающим шагом |
| | | | ступающего шага. | ступающим шагом | |

| | | | D | | |
|----|---------------------|---|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| | | | Выполнение ступающего | | |
| | | | шага: перекрестная | | |
| | | | координация движений | | |
| | | | рук и ног, перенос | | |
| | | | тяжести тела с одной | | |
| | | | ноги на другую, | | |
| | | | правильное положение | | |
| | | | туловища и головы | | |
| 48 | Подготовка | 1 | Тренировочные | Одевают самостоятельно или с | Самостоятельно готовятся к |
| | инвентаря для | | упражнения в одевании и | помощью педагога форму для | уроку физической культуры, |
| | занятий лыжами | | закреплении креплений. | занятий лыжной подготовкой, | подбирают лыжи и палки, |
| 49 | Подготовка | 1 | Выполнение построений | подбирают лыжи и палки с | передвигаются к месту занятий. |
| | инвентаря для | | с лыжами в шеренгу. | помощью учителя, | Выполняют передвижение |
| | занятий лыжами | | Передвижение с лыжами | передвигаются к месту занятий | ступающим шагом |
| | | | в колонну по одному с | | |
| | | | соблюдением техники | | |
| | | | безопасности. | | |
| | | | Передвижение | | |
| | | | ступающим шагом | | |
| 50 | Построение в | 1 | Определение своего | Выполняют строевые действия с | Выполняют строевые действия |
| | шеренгу по одному с | | места в строю, | лыжами по сигналу учителя, | по сигналу учителя, |
| | лыжами в руках | | построение в шеренгу, | передвигаются к месту занятий | передвигаются к месту занятий, |
| | | | выполнение команд с | под контролем учителя. | соблюдая технику безопасности |
| | | | лыжами в руках. | | при передвижении в колонне с |
| | | | Передвижение | | лыжами. |
| | | | ступающим шагом | | Передвигаются ступающим |
| | | | | | шагом по лыжне |
| 51 | Передвижение в | 1 | Выполнение построений | Выполняют строевые команды с | Выполняют строевые команды |
| | колонне по одному с | | с лыжами в шеренгу. | лыжами. | с лыжами по сигналу учителя. |
| | лыжами в руках | | | | |

| | - | | - | _ | - |
|----|---------------------|---|------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 52 | Передвижение в | 1 | Передвижение с лыжами | Передвигаются колонне по | Передвигаются колонне по |
| | колонне по одному с | | в колонну по одному с | одному с лыжами в руках | одному с лыжами в руках. |
| | лыжами в руках | | соблюдением техники | | Выполняют передвижение |
| | | | безопасности. | | ступающим шагом |
| | | | Передвижение | | |
| | | | ступающим шагом | | |
| | | | Сохранение дистанции в | | |
| | | | колонне с лыжами в | | |
| | | | руках | | |
| 53 | Передвижение в | 1 | Выполнение построений | Выполняют строевые команды с | Выполняют строевые команды |
| | колонне по одному | | с лыжами и | лыжами и строевые действия на | с лыжами и строевые действия |
| | на лыжах без палок | | передвижение к месту | лыжах по образцу. | на лыжах. Выполняют |
| | | | занятий. | Выполняют передвижение в | передвижение в колонне по |
| | | | Передвижение в колонне | колонне по одному на лыжах без | одному на лыжах без палок |
| | | | по одному без палок, | палок наименьшее количество | |
| | | | сохраняя безопасную | раз | |
| | | | дистанцию | | |
| 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 | Передвигаются колонне по |
| | друг за другом | | в колонну по одному с | одному с лыжами в руках. | одному с лыжами в руках. |
| 55 | Ходьба на лыжах | 1 | соблюдением техники | Передвигаются на лыжах | Передвигаются на лыжах |
| | ступающим шагом | | безопасности. | ступающим шагом | ступающим, скользящим |
| | без палок по кругу | | Выполнение | | шагом. |
| | друг за другом | | передвижений на лыжах | | Выполняют спуск с горы на |
| 56 | Ходьба на лыжах | 1 | ступающим шагом, | | лыжах и подъем ступающим |
| | ступающим шагом | | сохраняя равновесии, | | шагом |
| | без палок по кругу | | правильно вставать | | |
| | друг за другом | | после падения. | | |
| 57 | Ходьба на лыжах | 1 | Выполнение спуска с | | |
| | ступающим шагом | | горы на лыжах и | | |

| | без палок по кругу | | подъема ступающим | | |
|----|----------------------|---|-------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| | друг за другом | | шагом | | |
| 58 | Ходьба на лыжах | 1 | | | |
| | ступающим шагом | | | | |
| | без палок по кругу | | | | |
| | друг за другом | | | | |
| 59 | Прохождение | 1 | Построение в шеренгу с | Выполняют построение с | Выполняют построение с |
| | отрезков на время от | | лыжами у ноги. | лыжами. | лыжами. |
| | 200до 300 м | | Повторение безопасного | Передвигаются в колонне по | Передвигаются в колонне по |
| | | | способа переноски лыж | одному с лыжами на плече и под | одному с лыжами на плече и |
| | | | при движении в колонне. | рукой, соблюдая дистанцию по | под рукой, соблюдая |
| | | | Одевание лыжного | сигналу учителя. | дистанцию по сигналу учителя. |
| | | | инвентаря. | Одевают лыжный инвентарь с | Одевают лыжный инвентарь. |
| | | | Прохождение на лыжах | помощью учителя. | Выполняют попеременный |
| | | | отрезков на скорость | Осваивают выполнение | двухшажный ход после |
| | | | | попеременного двухшажного | инструкции и показа учителя |
| | | | | хода (по возможности) после | |
| | | | | инструкции и неоднократного | |
| | | | | показа учителя (при | |
| | | | | необходимости: пошаговая | |
| | | | | инструкция учителя, | |
| | | | | пооперационный контроль | |
| | | | | выполнения действий) | |
| 60 | Прохождение на | 1 | Выполнение построений | Выполняют строевые команды с | Выполняют строевые команды |
| | лыжах за урок от 0,5 | | с лыжами в шеренгу. | лыжами. | с лыжами по сигналу учителя. |
| | до 0,6 км | | Передвижение с лыжами | Передвигаются колонне по | Передвигаются колонне по |
| 61 | Прохождение на | 1 | в колонну по одному с | одному с лыжами в руках. | одному с лыжами в руках. |
| | лыжах за урок от 0,5 | | соблюдением техники | Преодолевают дистанцию в | Преодолевают дистанцию в |
| | до 0,6 км | | безопасности. | произвольном темпе | быстром темпе |

| 62 | Прохождение на | 1 | Преодоление дистанции | | | | | | |
|----------------|----------------------|---|-------------------------|------------------------------|--------------------------|--|--|--|--|
| | лыжах за урок от 0,5 | | в быстром темпе за урок | | | | | | |
| | до 0,6 км | | | | | | | | |
| Игры — 22 часа | | | | | | | | | |
| 63 | Техника | 1 | Беседа о правилах | Отвечают на вопросы | Отвечают на вопросы | | | | |
| | безопасности и | | поведения и | односложно. | предложениями. | | | | |
| | правила поведения | | предупреждения | Выполняют упражнения | Выполняют комплекс | | | | |
| | на подвижных играх | | травматизма во время | наименьшее количество раз. | упражнений по показу и | | | | |
| | | | занятий физическими | Выполняют упражнения с мячом | инструкции учителя. | | | | |
| | | | упражнениями. | по инструкции и по показу | Играют в подвижную игру | | | | |
| | | | Выполнение комплекса | учителя, ориентируясь на | после инструкции учителя | | | | |
| | | | упражнений для | поэтапный показ отдельных | | | | | |
| | | | утренней зарядки. | действий и операций в | | | | | |
| | | | Подвижная игра с бегом | последовательности их | | | | | |
| | | | и прыжками | выполнения, под | | | | | |
| | | | | пооперационным (пошаговым) | | | | | |
| | | | | контролем учителя (при | | | | | |
| | | | | необходимости) | | | | | |

| 64 | Значение утренней | 1 | Выполнение поворотов | Выполняют простые виды | Выполняют построения и |
|----|---------------------|---|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| | гимнастики | | на месте налево и | построений, осваивают на | перестроения в шеренгу, |
| | | | направо переступанием. | доступном уровне строевые | колонну, осваивают действия в |
| | | | Выполнение ритмичной | действия в шеренге и колонне (с | шеренге и колонне. |
| | | | ходьбы с сохранение | помощью учителя). | Выполняют ходьбу с |
| | | | заданного темпа ходьбы. | Выполняют ходьбу с изменением | изменением скорости. |
| | | | Выполнение | скорости. Выполняют | Выполняют практические |
| | | | общеразвивающих | практические задания с | задания с заданным |
| | | | упражнений типа | заданным параметрами | параметрами (составляют |
| | | | «зарядка». | (составляют комплекс утренней | комплекс утренней |
| | | | Подвижная игра с бегом | гимнастики) с помощью | гимнастики). |
| | | | | педагога. | Участвуют в различных видах |
| | | | | Участвуют в подвижной игре по | игр после инструкции и показа |
| | | | | инструкции и показу учителя, | учителя |
| | | | | ориентируясь на поэтапный | |
| | | | | показ отдельных действий. | |
| 65 | Игры с элементами | 1 | Выполнение ходьбы с | Выполняют ходьбу, | Выполняют ходьбу по показу |
| | общеразвивающих | | хлопками. | ориентируясь на образец | учителя. |
| | упражнений | | Выполнение упражнений | выполнения учителем. | Выполняют упражнения по |
| | | | с волейбольным мячом. | Выполняют 3-4 упражнения с | инструкции учителя. |
| | | | Подвижная игра на | мочем. | Осваивают и используют |
| | | | повторение движений | Осваивают и используют | игровые умения |
| | | | педагога или ведущего, | игровые умения | |
| | | | действие по сигналу, | | |
| | | | согласно правилам игры | | |
| 66 | Игра с бросанием и | 1 | Выполнение бега в | Выполняют бег в чередовании с | Выполняют бег в чередовании с |
| | ловлей мяча: | | чередовании с ходьбой в | ходьбой в колонне по одному | ходьбой в колонне по одному. |
| | «Бросить и поймать» | | колонне по одному. | под контролем педагога. | Отвечают на вопросы целым |
| | | | Построение в круг и | Выполняют построение в круг с | предложением. |
| | | | выполнение | помощью учителя. | |
| | | | общеразвивающих | Участвуют в игре по инструкции | |

| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). | Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения 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 | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя 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 | 1 | Ходьба с хлопками. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец | Выполняют ходьбу по показу учителя. |

| | «Подвижная цель», «Обгони мяч» | | Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи — ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с | выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения | 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 | 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 препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 71 | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. |

| | кг) различными | Бросают набивной мяч из | Бросают набивной мяч из |
|--|------------------|------------------------------|-------------------------|
| | способами двумя | различных исходных положений | различных исходных |
| | руками. | меньшее количество раз. | положений. |
| | Эстафеты на | Осваивают и используют | Осваивают и используют |
| | взаимодействие с | игровые умения | игровые умения |
| | товарищами | | |

| 72 | Игры и строевые | 1 | Выполнение комплекса | Выполняют комплекс | Выполняют комплекс |
|----|--------------------|---|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| | упражнения: | | упражнений в движении. | упражнений наименьшее | упражнений по показу учителя. |
| | «Воробьи и вороны» | | Выполнение упражнений на | количество раз. | Выполняют ходьбу по линии на |
| | | | сохранение равновесия в | Выполняют ходьбу по | носках, на пятках с различными |
| | | | ходьбе. | линии на носках, на пятках | положениями рук. |
| | | | Выполнение игровых | с различными положениями | Осваивают и используют |
| | | | действия соблюдая правила | рук по показу учителя. | игровые умения |
| | | | игры | Осваивают и используют | |
| | | | | игровые умения | |
| 73 | Игры на развитие | 1 | Выполнение упражнений со | Выполняют упражнения со | Игры на развитие внимания, |
| | внимания, памяти, | | скакалкой. | скакалкой по возможности. | памяти, точности движений: |
| | точности движений: | | Бросание и ловля мяча из | Осваивают и используют | «Школа мяча» |
| | «Школа мяча» | | разных положений, двумя | игровые умения. | |
| | | | руками, правой и левой рукой. | Осваивают прыжки через | |
| | | | Выполнение прыжков через | скакалку по возможности | |
| | | | скакалку на двух ногах. | | |
| 74 | Эстафеты на | 1 | Подвижная игра с элементами | Выполняют бег в | Выполняют бег в чередовании с |
| | развитее | | перестроений. | чередовании с ходьбой в | ходьбой в колонне по одному. |
| | координации | | Выполнение бега в | колонне по одному под | Участвуют в соревновательной |
| | | | чередовании с ходьбой. | контролем педагога. | деятельности (участвуют в |
| | | | Выполнение комплекса | Участвуют в | эстафете) |
| | | | общеразвивающих | соревновательной | |
| | | | упражнений. | деятельности по | |
| | | | Эстафета с предметами | возможности | |
| | | | | (участвуют в эстафете) | |
| 75 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с | Выполняют ходьбу по | Выполняют ходьбу по |
| | | | прыжками, доставая рукой | указанию учителя. | указанию учителя. Выполняют |
| | | | ленточки. | Выполняют упражнения в | упражнения в движении по |
| | | | Выполнение | движении наименьшее | показу учителя. Выполняют |
| | | | общеразвивающих | количество раз. | коррегирующие упражнения с |
| | | | | | предметом после показа |

| | | | упражнений в колонне по | Выполняют | учителя. Выполняют игровые |
|----|---------------------|---|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| | | | одному в движении. | коррегирующие | задания в передаче предметов |
| | | | Выполнение упражнений со | упражнения после | |
| | | | скакалкой: удержание, | неоднократного показа по | |
| | | | складывание, завязывание | прямому указанию учителя. | |
| | | | скакалки. | Выполняют игровые | |
| | | | Игровые задания в передаче | задания в передаче | |
| | | | предметов | предметов с помощью | |
| | | | | учителя | |
| 76 | Переноска | 1 | Выполнение бега в | Выполняют бег в | Выполняют ходьбу по |
| | предметов, | | чередовании с ходьбой. | чередовании с ходьбой в | указанию учителя. Выполняют |
| | спортивного | | Выполнение комплекса | колонне по одному под | упражнения в движении по |
| | инвентаря | | общеразвивающих | контролем педагога. | показу учителя. Осваивают и |
| | 1 | | упражнений. | Осваивают и используют | используют игровые умения |
| | | | Освоение правил переноски | игровые умения | |
| | | | предметов и спортивного | | |
| | | | инвентаря | | |
| 77 | Подвижная игра на | 1 | Подвижная игра с элементами | Участвуют в различных | Участвуют в различных видах |
| | развитие основных | | залезания на оборудование | видах игр по инструкции и | игр после инструкции и показа |
| | движений- лазания: | | приподнятое над полом | по показу учителя, | учителя |
| | «Перелет птиц» | | (землей), лазания по | ориентируясь на поэтапный | |
| | 1 | | гимнастической стенке, | показ отдельных действий | |
| | | | ориентирование в | (при необходимости, | |
| | | | пространстве по сигналу | повторный показ, | |
| | | | | дополнительная | |
| | | | | индивидуальная | |
| | | | | инструкция | |
| 78 | Удары мяча о пол, о | 1 | Выполнение бега в | Выполняют бег в | Выполняют бег в чередовании с |
| | стенку и ловля его | | чередовании с ходьбой в | чередовании с ходьбой в | ходьбой в колонне по одному. |
| | двумя руками | | колонне по одному. | колонне по одному под | Отвечают на вопросы целым |
| | | | | контролем педагога. | предложением. |

| | | | Построение в круг и | Выполняют построение в | Выполняют построение в круг и |
|----|--------------------|---|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| | | | выполнение | круг с помощью учителя. | комплекс утренней зарядки по |
| | | | общеразвивающих | Участвуют в игре по | инструкции учителя. |
| | | | упражнений типа «зарядка». | инструкции | Осваивают и используют |
| | | | Подвижная игра в | | игровые умения |
| | | | подбрасывании мяча, ловли | | |
| | | | его и быстром беге | | |
| 79 | Перекатывание мяча | 1 | Выполнение ходьбы с | Выполняют ходьбу по | Выполняют ходьбу по |
| | вперед, вправо, | | прыжками, доставая рукой | указанию учителя. | указанию учителя. Выполняют |
| | влево, стоя, сидя | | ленточки. | Выполняют упражнения в | упражнения в движении по |
| | | | Выполнение | движении наименьшее | показу учителя. Владеют |
| | | | общеразвивающих | количество раз. | элементарными сведениями по |
| | | | упражнений в колонне по | Выполняют | овладению игровыми умениями |
| | | | одному в движении. | коррегирующие | |
| | | | Выполнение упражнений со | упражнения после | |
| | | | скакалкой: удержание, | неоднократного показа по | |
| | | | складывание, завязывание | прямому указанию учителя. | |
| | | | скакалки. | Выполняют игровые | |
| | | | Игровые задания в | задания в перекатывании | |
| | | | перекатывании мяча | мяча | |
| 80 | Эстафета с мячом | 1 | Подвижная игра с элементами | Выполняют бег в | Выполняют бег в чередовании с |
| | | | перестроений. | чередовании с ходьбой в | ходьбой в колонне по одному. |
| | | | Выполнение бега в | колонне по одному под | Участвуют в соревновательной |
| | | | чередовании с ходьбой. | контролем педагога. | деятельности (участвуют в |
| | | | Выполнение комплекса | Участвуют в | эстафете) |
| | | | общеразвивающих | соревновательной | - , |
| | | | упражнений. | деятельности по | |
| | | | Эстафета с предметами | возможности | |
| | | | | (участвуют в эстафете) | |
| 81 | Подвижные игры на | 1 | Построение в шеренгу, | Выполняют по показу | Выполняют по показу учителя |
| | развитие основных | | колонну, с изменением места | учителя упражнения для | упражнения для формирования |

| | 1 | | | 1 | |
|----|-------------------|---|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | движений - | | построения, выполнение ходы | формирования | пространственных |
| | перелезания: | | и бега между различными | пространственных | представлений по показу |
| | «Наседка и | | ориентирами. | представлений с помощью | учителя. |
| | цыплята», «Зайцы, | | Выполнение упражнений с | учителя, по возможности. | Выполняют упражнения с |
| | сторож и Жучка» | | обручем. | Выполняют упражнения с | предметами после показа |
| 82 | Подвижные игры на | 1 | Перелезание через | предметами после | учителем. |
| | развитие основных | | препятствия различным | неоднократного показа по | Осваивают и используют |
| | движений - | | способом в зависимости от | прямому указанию учителя. | игровые умения |
| | перелезания: | | высоты | Осваивают и используют | |
| | «Наседка и | | | игровые умения | |
| | цыплята», «Зайцы, | | | _ | |
| | сторож и Жучка» | | | | |
| | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, | Удерживают правильное | Выполняют ходьбу змейкой, в |
| | | | в полуприседе. | положение тела во время | полуприседе. |
| | | | Чередование бега и ходьбы по | ходьбы (с помощью | Выполняют чередование бега и |
| | | | сигналу. | учителя). Выполняют | ходьбы. |
| | | | Выполнение броска набивного | чередование бега и ходьбы. | Бросают набивной мяч из |
| | | | мяча (вес до 1 кг) различными | Бросают набивной мяч из | различных исходных |
| | | | способами двумя руками. | различных исходных | положений. |
| | | | Эстафеты на взаимодействие с | положений меньшее | Осваивают и используют |
| | | | товарищами | количество раз. | игровые умения |
| | | | • | Осваивают и используют | |
| | | | | игровые умения | |
| 83 | Подвижная игра | 1 | Выполнение ходьбы с | Выполняют ходьбу с | Выполняют ходьбу с |
| | «Филин и пташки» | | упражнениями для рук в | упражнениями для рук в | упражнениями для рук в |
| | | | чередовании с другими | чередовании с другими | чередовании с другими |
| | | | движениями. | движениями по показу | движениями. |
| | | | Выполнение непрерывного | учителя. | Участвуют в различных видах |
| | | | бега в среднем темпе. | Участвуют в различных | игр после инструкции и показа |
| | | | Подвижная игра на | видах игр по инструкции и | учителя |
| | | | выполнение спрыгиваний с | по показу учителя, | - |

| | | | TACTION TOWNS THE TIME | | |
|----|---------------------|---|------------------------------|---|--|
| | | | предметов, приподнятых над | ориентируясь на поэтапный | |
| | | | землей, быстрое | показ отдельных действий | |
| | | | ориентирование в | (при необходимости, | |
| | | | пространстве, взаимодействие | повторный показ, | |
| | | | согласно правилам игры | дополнительная | |
| | | | | индивидуальная | |
| | | | | инструкция учителя) | |
| | | | Легкая атлетик | а - 19 часов | |
| 84 | Правила поведения | 1 | Выполнение построения в | Выполняют построение по | Выполняют построение по |
| 0. | на уроках | • | шеренгу и сдача рапорта | показу учителя. | сигналу учителя. |
| | физической | | дежурным. | Выполняют ходьбу (под | Осваивают и выполняют ходьбу |
| | культуры (техника | | Выполнение ходьбы, сохраняя | контролем учителя). | в медленном, среднем темпе, в |
| | безопасности). | | правильную осанку. | Выполняют | полуприседе, с различными |
| | Ходьба в медленном, | | Выполнение комплекса | общеразвивающие | полутриссде, с разли півіми положениями рук. |
| | среднем темпе, в | | утренней гимнастики. | упражнения после | Выполняют общеразвивающие |
| | | | Выполнение бега в медленном | неоднократного показа по | <u> </u> |
| | полуприседе, с | | темпе. | <u> </u> | упражнения после показа |
| | различными | | | прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег | учителя. Выполняют медленный бег. |
| | положениями рук | | Выполнение прыжков через | * * | * * |
| | | | шнур, начерченную линию. | за наиболее физически | Осваивают и используют |
| | | | Подвижная игра с бросанием | развитым обучающимся из | игровые умения |
| | | | мяча | 2 группы, ориентируясь на | |
| | | | | его пример. Осваивают и | |
| | | | | используют игровые | |
| | | | | умения | |
| 85 | Метание большого | 1 | Выполнение бега по | Выполняют бег по | Выполняют метание большого |
| | мяча двумя руками | | коридорчику. | коридорчику с помощью | мяча двумя руками из-за |
| | из - за головы. | | Принятие правильного | учителя. | головы после инструкции |
| | | | положение во время метания, | Метают большой мяч двумя | учителя. Участвуют в игре |
| | | | выполнение метания | руками из-за головы, | после инструкции учителя |
| | | | | ориентируясь на образец | |

| | | | T . | T | 1 |
|----|--------------------|---|------------------------------|----------------------------|------------------------------|
| | | | большого мяча способом из-за | выполнения учителем и/или | |
| | | | головы. | обучающимися 2 группы. | |
| | | | Подвижная игра с бегом | Участвуют в подвижной | |
| | | | | игре по инструкции учителя | |
| 86 | Бег с преодолением | 1 | Выполнение ходьбы с | Выполняют ходьбу с | Выполняют ходьбу с |
| | простейших | | изменением направлений по | изменением направлений | изменением направлений по |
| | препятствий | | ориентирам и командам | по ориентирам и командам | ориентирам и командам |
| | | | учителя. | учителя. | учителя. |
| | | | Выполнение бега с | Выполняют бег с | Выполняют бег с преодолением |
| | | | преодолением простейших | преодолением простейших | простейших препятствий. |
| | | | препятствий. | препятствий. Осваивают и | Осваивают и используют |
| | | | Подвижная игра с метанием | используют игровые | игровые умения |
| | | | - | умения | |
| 87 | Метание теннисного | 1 | Выполнение ходьбы в колонне | Выполняют ходьбу, | Выполняют ходьбу по |
| | мяча на дальность | | по одному с различными | ориентируясь на образец | указанию учителя. Выполняют |
| 88 | Метание теннисного | 1 | заданиями для рук. | выполнения учителем и/или | комплекс упражнений по |
| | мяча на дальность | | Выполнение комплекса | обучающимися 2 группы. | показу учителя. |
| 89 | Метание теннисного | 1 | упражнений для укрепления | Выполняют 3-4 упражнения | Выполняют метание на |
| | мяча на дальность | | туловища. | комплекса. | дальность после инструкции и |
| | | | Демонстрация стойки и | Выполняют метание на | показа учителя |
| | | | техники метания мяча. | дальность, ориентируясь на | |
| | | | Освоение правильного | образец выполнения | |
| | | | удержания мяча, | учителем и/или | |
| | | | ориентирование в | обучающимися 2 группы | |
| | | | пространстве, соразмерение | | |
| | | | своих усилий | | |
| | | | Выполнение метания на | | |
| | | | дальность сильнейшей рукой | | |
| 90 | Метание теннисного | 1 | Выполнение бега по прямой в | Выполняют бег под | Выполняют бег после |
| | мяча левой, правой | | шеренге. | контролем учителя. | инструкции, ориентируясь на |
| | рукой с места в | | | | |

| | горизонтальную | | Выполнение | Выполняют 3-5 | зрительно-пространственные |
|----|--------------------|---|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| | цель | | общеразвивающих | упражнения. Выполняют | опоры. |
| 91 | Метание теннисного | 1 | упражнений. | различные виды метания | Выполняют захват и удержание |
| | мяча левой, правой | | Ознакомление с названием | теннисных мячей после | теннисных мячей для метания |
| | рукой с места в | | мяча для метания. | инструкции и | после инструкции и показа |
| | горизонтальную | | Демонстрация стойки и | неоднократного показа | учителя. Играют в подвижную |
| | цель | | техники метания мяча. | учителя. | игру после инструкции учителя |
| | | | Освоение правильного | Участвуют в подвижной | |
| | | | захвата, стойки и | игре по показу и | |
| | | | произвольного метания | инструкции учителя | |
| | | | теннисного мяча в цель. | | |
| | | | Игры с элементами | | |
| | | | общеразвивающих | | |
| | | | упражнений | | |
| 92 | Прыжок в длину с | 1 | Выполнение ходьбы в | Выполняют ходьбу в | Выполняют ходьбу в |
| | места | | медленном и быстром темпе. | медленном и быстром | медленном и быстром темпе. |
| 93 | Прыжок в длину с | 1 | Выполнение медленного бега. | темпе. | Выполняют прыжки после |
| | места | | Демонстрация прыжка в | Выполняют прыжки после | инструкции и показа учителя. |
| 94 | Прыжок в длину с | 1 | длину с места. | инструкции и | Выполняют метание с места в |
| | места | | Выполнение прыжка | неоднократного показа | горизонтальную цель |
| | | | технически правильно, | учителя (при | |
| | | | отталкиваясь и приземляясь. | необходимости: пошаговая | |
| | | | Выполнение беговых | инструкция учителя, | |
| | | | упражнений. | пооперационный контроль | |
| | | | Метание с места в | выполнения действий), | |
| | | | горизонтальную цель | 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 | 1 | Выполнение ходьбы на | Выполняют ходьбу в | Выполняют ходьбу в |
|----|----------------------|---|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | ногу до 10-15 м | | носках, на пятках. | умеренном темпе на | умеренном темпе на носках, на |
| | погу до то то м | | Выполнение бега в среднем | носках, на пятках. | пятках. |
| | | | темпе с переходом на ходьбу. | Перепрыгивают с ноги на | Перепрыгивают с ноги на ногу |
| | | | Выполнение многоскоков. | ногу на отрезках. | на отрезках. |
| | | | Подвижная игра на передачу | Осваивают и используют | Осваивают и используют |
| | | | мячей в колоннах | игровые умения | игровые умения |
| | | | | | |
| 96 | Прыжки через | 1 | Выполнение ходьбы с | Выполняют ходьбу с | Выполняют ходьбу с |
| | скакалку на двух, на | | различным положением рук. | различным положением рук | различным положением рук по |
| | одной ноге | | Выполнение беговых | по показу и инструкции | показу и инструкции учителя. |
| | одной поге | | упражнений. | учителя. Выполняют | Выполняют прыжки через |
| | | | Пробегание под скакалкой, | прыжки через скакалку на | скакалку на двух, на одной |
| | | | перешагивание, | двух ногах. Участвуют в | ноге. |
| | | | перепрыгивание с одной ноги | игре по инструкции учителя | Играют в подвижную игру |
| | | | на другую, перепрыгивание на | | после инструкции учителя |
| | | | двух ногах через медленно | | |
| | | | вращающуюся скакалку | | |
| | | | вперед, с промежуточным | | |
| | | | подскоком. | | |
| | | | Подвижная игра с элементами | | |
| | | | общеразвивающих | | |
| | | | упражнений | | |
| 97 | Круговые эстафеты | 1 | Подвижная игра с элементами | Выполняют бег в | Выполняют бег в чередовании с |
| | до 20 м | | перестроений. | чередовании с ходьбой в | ходьбой в колонне по одному. |
| 98 | Круговые эстафеты | 1 | Выполнение бега в | колонне по одному под | Участвуют в соревновательной |
| | до 20 м | - | чередовании с ходьбой. | контролем педагога. | деятельности (участвуют в |
| | до 20 м | | Выполнение комплекса | Участвуют в | эстафете) |
| | | | общеразвивающих | соревновательной | |
| | | | упражнений. | деятельности по | |
| | | | Эстафета на скорость | возможности | |

| | | | | (участвуют в эстафете) | |
|-----|---------------------|---|-----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 99 | Высокий старт 30 м | 1 | Выполнение ходьбы со | Выполняют ходьбу со | Выполняют ходьбу со сменой |
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 | сменой положения рук. | сменой положения рук под | положения рук по показу |
| | 1 | | Выполнение упражнений для | контролем учителя. | учителя. Выполняют |
| | | | укрепления голеностопных | Выполняют бег с высокого | упражнения по инструкции и |
| | | | суставов и стоп. | старта, ориентируясь на | показу учителя. Выполняют бег |
| | | | Ускорение на дистанции в 30 | образец выполнения | с высокого старта после |
| | | | м, ознакомление с понятием | учителем и/или | инструкции и показа учителя |
| | | | высокий старт | обучающимися 2 группы | |
| 101 | Медленный бег до 1- | 1 | Выполнение различных видов | Выполняют различные | Выполняют различные виды |
| | 2 мин | | ходьбы в колонне. | виды ходьбы в колонне по | ходьбы по указанию учителя. |
| 102 | Медленный бег до 1- | 1 | Выполнение | показу учителя. | Выполняют упражнения с |
| 102 | 2 мин | _ | общеразвивающих | Выполняют упражнения с | малыми мячами по показу |
| | Z MITH | | упражнений с малыми | малыми мячами | учителя. |
| | | | мячами. | наименьшее количество | Выполняют медленный бег |
| | | | Выполнение бега по длинной | раз. | |
| | | | дистанции, технически | Выполняют медленный бег | |
| | | | правильное удерживание | в чередовании с ходьбой | |
| | | | корпуса и рук в медленном | | |
| | | | беге в сочетании с дыханием | | |