РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

на заседании ШМО

на методическом совете

директор школы

Чернова Н.И.

[Протокол №4] от «28» августа 2024 г. Ефимова П.Е.

Протокол №4 от «29» августа 2024 г.

Мацкевич Т.Ф.

Приказ №42 от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 3 класса с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) Вариант 1 муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Тургужанская основная общеобразовательная школа»

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	-
		0.6	
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.

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 спортивнооздоровительные 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	0 %	Дата про-	Корректи-	Программное содержание	Дифференциация ви	дов деятельности
No	предмета	Кол-во часов	веде-	1		Минимальный уро-	Достаточный уро-
		X H	ни			вень	вень
			1171			Benb	Bells
					Легкая атлетика– 17 часов		
1	Правила поведе-	1			Беседа о правилах поведения на	Слушают объяснение	Слушают объяс-
	ния на уроках фи-				уроках физкультуры.	и рассматривают по-	нение и рассмат-
	зической культу-				Выполнение 3-4 упражнений утрен-	мещение и оборудо-	ривают помеще-
	ры (техника без-				ней гимнастики.	вание спортивного	ние и оборудова-
	опасности)				Подвижная игра на пространствен-	зала (с помощью учи-	ние спортивного
					ное ориентирование	теля).	зала.
						Слушают инструк-	Слушают ин-
						таж, отвечают на во-	структаж, отвеча-
						просы односложно	ют на вопросы
						(да/нет) и зрительно	односложно
						воспринимают обра-	(да/нет) и зри-
						зец поведения на	тельно восприни-
						уроках физической	мают образец по-
						культуры (техника	ведения на уроках
						безопасности).	физической куль-
						Участвуют в подвиж-	туры (техника
						ной игре по показу и	безопасности).
						инструкции учителя	Играют в подвиж-
							ную игру по ин-
							струкции учителя

2	Понятия о пред-	1		Построение в шеренгу, колонну.	Выполняют построе-	Выполняют по-
	варительной и			Определение видов команд.	ние по показу учите-	строения и пере-
	исполнительной			Повторение строевых действий в	ля.	строения по сиг-
	командах			соответствии с командой.	Зрительно восприни-	налу учителя.
				Бег в медленном темпе в колонне по	мают образец выпол-	Ориентируются на
				одному.	нения и соотносят с	образец выполне-
				Выполнение комплекса утренней	голосовым(звуковым)	ния предвари-
				гимнастики.	сигналом предвари-	тельной и испол-
				Подвижная игра на построение в	тельную и исполни-	нительной ко-
				разных частях зала	тельную команды.	манд.
					Выполняют медлен-	Выполняют ком-
					ный бег за наиболее	плекса утренней
					физически развитым	гимнастики с опо-
					обучающимся из 2	рой на образец.
					группы, ориентиру-	Выполняют мед-
					ясь на его пример.	ленный бег.
					Выполняют комплек-	Играют в подвиж-
					са утренней гимна-	ную игру после
					стики с опорой на	инструкции учи-
					зрительный образец и	теля
					подсказкам учителя.	
					Участвуют в игре по	
					инструкции учителя	
3	Ходьба с контро-	1		Построение в шеренгу, колонну.	Выполняют простые	Выполняют по-
	лем и без кон-			Выполнение поворотов на месте	виды построений,	строения и пере-
	троля зрения, из-			налево и направо переступанием.	осваивают на доступ-	строения в шерен-
	менением скоро-			Выполнение ходьбы с изменением	ном уровне строевые	гу, колонну, осва-
	СТИ			скорости.	действия в шеренге и	ивают действия в
				Выполнение ходьбы шеренгой с от-	колонне (с помощью	шеренге и колон-
				крытыми и закрытыми глазами.	учителя).	не.
				Выполнение общеразвивающих	Выполняют ходьбу	Выполняют ходь-

				упражнений.	шеренгой с открыты-	бу с изменением
				Подвижная игра с бегом	ми и закрытыми гла-	скорости. Выпол-
				Trogstimites in part of our	зами (по возможно-	няют ходьбу ше-
					сти). Выполняют 4-5	ренгой с откры-
					упражнений. Выпол-	тыми и закрыты-
					няют ходьбу с изме-	ми глазами. Вы-
					нением скорости.	полняют комплекс
					Участвуют в подвиж-	упражнений.
					ной игре по инструк-	Участвуют в раз-
					ции и показу учителя,	личных видах игр
					ориентируясь на по-	после инструкции
					этапный показ от-	и показа учителя.
					дельных действий.	и показа учителя.
1	Ходьба с высоким	1		Dryma wysony a mae arma ayyyg p wyan ayyyy		Выполняют по-
4	' '	1		Выполнение построения в шеренгу	Выполняют построе-	
	подниманием			и сдача рапорта.	ние по показу учите-	строение. Выпол-
	бедра, в полупри-			Выполнение ходьбы с сохранением	ЛЯ.	няют ходьбу. Вы-
	сяде, с различ-			правильной осанки.	Выполняют ходьбу	полнение ходьбы
	ными положени-			Выполнение ходьбы с перешагива-	(под контролем учи-	с перешагиванием
	ями рук			нием через большие мячи с высо-	теля). Выполнение	через большие
				ким подниманием бедра, в медлен-	ходьбы с перешаги-	мячи с высоким
				ном, среднем и быстром темпе, со	ванием через боль-	подниманием
				сменой положений рук: вперёд,	шие мячи с высоким	бедра, в медлен-
				вверх, с хлопками.	подниманием бедра,	ном, среднем и
				Выполнение общеразвивающих	в медленном, сред-	быстром темпе, со
				упражнений.	нем и быстром темпе,	сменой положе-
				Выполнение бега в медленном тем-	со сменой положений	ний рук: вперёд,
				пе 80-100 м.	рук: вперёд, вверх, с	вверх, с хлопками.
				Подвижная игра с бросанием мяча	хлопками (обучаю-	Выполняют обще-
					щиеся с трудностями	развивающие
					координации ходят,	упражнения.
					взявшись за руки с	Выполняют мед-

					учителем). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентиру-	ленный бег. Осва- ивают и исполь- зуют игровые умения
					ясь на его пример. Осваивают и исполь- зуют игровые умения	
5	Беговые упраж-	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 сорев-	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в со-
					новательной деятель- ности	ревновательной деятельности

	_		-	-	-
6	Бег в колонне по	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые	Выполняют ко-
	прямой и со сме-		Подвижная игра с элементами пере-	команды по сигналу	манды по постро-
	ной направлений		строений.	учителя с одновре-	ению и перестро-
	по ориентирам		Выполнение бега с высоким подни-	менным показом спо-	ению по сигналу
			мание бедра, сохраняя дистанцию и	соба выполнения по-	учителя (при
			правильную осанку.	строения и перестро-	необходимости
			Выполнение комплекса упражнений	ения.	ориентируются на
			типа зарядки.	Осваивают бег в ко-	образец). Осваи-
			Подвижная игра с элементами об-	лонне по прямой и со	вают бег в колон-
			щеразвивающих упражнений	сменой направлений	не по прямой и со
				по ориентирам.	сменой направле-
				Выполняют комплекс	ний по ориенти-
				упражнений	рам.
				наименьшее количе-	Выполняют ком-
				ство раз	плекс упражне-
				Участвую в подвиж-	ний.
				ной игре после ин-	Участвуют в раз-
				струкции и показа	личных видах игр
				учителя	показа учителя
7	Бег в чередовании	1	Выполнение построения в шеренгу	Выполняют строевые	Выполняют по
	с ходьбой до 100		и сдача рапорта.	действия по пошаго-	показу учителя
	M.		Закрепление выполнения бега в ко-	вой/ поэтапной ин-	упражнения для
			лонне правильно держа туловище,	струкции педагога.	развития пере-
			работая руками, ставя стопу на но-	Удерживают пра-	ключаемости
			сок, свободно двигаясь. Выполне-	вильную осанку во	движений. пра-
			ние чередования бега и ходьбы на	время бега, ходьбы (с	вильную осанку
			расстоянии.	помощью учителя,	во время бега,
			Коррекционная игра	при необходимости	ходьбы. Смотрят
				пошаговая инструк-	образец выполня-
				ция учителя).	ют упражнения в
				Смотрят образец вы-	чередовании

					полнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1		Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Демонстрация техники низкого старта.	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу 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 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 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
					инструкции учителя	по инструкции учителя
10	Прыжки в высоту	1		Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.	Выполняют ходь- бу на носках, на пятках, на внут- реннем и внешнем

			Ознакомпанна а нарановкой визия	Выполняют 3-4	арона атопи
			Ознакомление с переноской гимна-		своде стопы.
			стических матов.	упражнений с флаж-	Выполняют ком-
			Демонстрация прыжка в высоту.	ками.	плекс упражнений
			Подвижная игра с метанием	Выполняют прыжки	с флажками. Вы-
				после инструкции и	полняют прыжки
				неоднократного пока-	после инструкции
				за учителем (при	и показа учителя.
				необходимости: по-	Играют в подвиж-
				шаговая инструкция	ную игру после
				учителя, поопераци-	инструкции и по-
				онный контроль вы-	каза учителя
				полнения действий).	
				Участвуют в подвиж-	
				ной игре по показу и	
				инструкции учителя	
11	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в медленном и	Выполняют ходьбу в	Выполняют ходь-
	места		быстром темпе.	медленном и быст-	бу в медленном и
			Выполнение медленного бега.	ром темпе.	быстром темпе.
			Демонстрация прыжка в длину с	Выполняют прыжки	Выполняют
			места.	после инструкции и	прыжки после ин-
			Выполнение прыжка технически	неоднократного пока-	струкции и показа
			правильно, отталкиваясь и призем-	за учителя (при необ-	учителя.
			ляясь.	ходимости: пошаго-	Выполняют мета-
			Выполнение беговых упражнений.	вая инструкция учи-	ние с места в го-
			Метание с места в горизонтальную	теля, пооперацион-	ризонтальную
			цель	ный контроль выпол-	цель
				нения действий),	
				прыгают на толчком	
				одной или двумя но-	
				гами с места.	
				Осваивают метание с	

			ı			T
					места в горизонталь-	
					ную цель, ориентиру-	
					ясь на образец вы-	
					полнения	
12	Прыжок с 3-5 бе-	1		Выполнение ходьбы с упражнения-	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходь-
	говых шагов в			ми для рук в чередовании с другими	упражнениями для	бу с упражнения-
	длину с разбега			движениями.	рук в чередовании с	ми для рук в чере-
				Выполнение непрерывного бега в	другими движениями	довании с други-
				среднем темпе.	по показу учителя.	ми движениями.
				Демонстрирование техники прыжка	Прыгают в длину с	Прыгают с не-
				с разбега: правильно разбегаясь,	небольшого разбега.	большого разбега
				сильно отталкиваясь и мягко при-	Выполняют метание	в длину.
				земляясь.	после инструкции и	Выполняют мета-
				Метание с места в вертикальную	неоднократного пока-	ние после ин-
				цель	за учителя	струкции и показа
						учителя
13	Метание теннис-	1		Выполнение бега по прямой в ше-	Выполняют бег под	Выполняют бег
	ного мяча левой,			ренге.	контролем учителя.	после инструкции,
	правой рукой с			Выполнение общеразвивающих	Выполняют 3-5	ориентируясь на
	места в горизон-			упражнений.	упражнения. Выпол-	зрительно-
	тальную цель			Ознакомление с названием мяча для	няют различные виды	пространственные
				метания.	метания теннисных	опоры.
				Демонстрация стойки и техники ме-	мячей после ин-	Выполняют захват
				тания мяча.	струкции и неодно-	и удержание тен-
				Освоение правильного захвата,	кратного показа учи-	нисных мячей для
				стойки и произвольного метания	теля.	метания после ин-
				теннисного мяча в цель.	Участвуют в подвиж-	струкции и показа
				Игры с элементами общеразвиваю-	ной игре по показу и	учителя. Играют в
				щих упражнений	инструкции учителя	подвижную игру
						после инструкции
						учителя

14	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходь- бу по указанию учителя. Выпол- няют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют мета- ние на дальность после инструкции и показа учителя
15	Челночный бег (3x5) м.	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. 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 ходь- бу с перешагива- нием через боль- шие мячи с высо- ким подниманием бедра по инструк- ции учителя. Вы- полняют челноч- ный 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	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.	Выполняют ходь- бу со сменой по- ложения рук по показу учителя.

				и стоп.	Выполняют упраж-	Выполняют
				Преодоление своего этап и передача	нения наименьшее	упражнения по
				эстафетной палочки участнику сво-	количество раз.	инструкции и по-
				ей команды	Участвуют в сорев-	казу учителя.
					новательной деятель-	Участвуют в со-
					ности по возможно-	ревновательной
					сти (участвуют в эс-	деятельности
					тафете)	(участвуют в эс-
					• ,	тафете)
17	Бросок набивного	1		Ходьба со сменой положений рук:	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходь-
	мяча (вес до 1 кг)			вперед, вверх, с хлопками и т.д.	ориентируясь на об-	бу со сменой по-
	различными спо-			Выполнение быстрого бега на ско-	разец выполнения	ложений рук: впе-
	собами двумя ру-			рость.	обучающего 2 груп-	ред, вверх, с
	ками			Определение названия мяча, какие	пы или учителя.	хлопками и т.д.
				качества развивают упражнения с	Бросают набивной	Бросают набивной
				этим митем.	мяч из различных ис-	мяч из различных
				Выполнение броска, согласовывая	ходных положений	исходных поло-
				движения рук и туловища	меньшее количество	жений
					раз	
			T	Гимнастика – 23 часа		
18	Правила ТБ на	1		Беседа о правилах поведения на за-	Слушают инструк-	Слушают ин-
	занятиях гимна-			нятиях гимнастикой.	таж, отвечают на во-	структаж, отвеча-
	стикой. Значение			Беседа о значении физических	просы односложно	ют на вопросы
	физических			упражнений.	(да/нет) и зрительно	односложно
	упражнений для			Выполнение строевых действий,	воспринимают обра-	(да/нет) и зри-
	здоровья человека			ориентирование в пространстве.	зец поведения на	тельно восприни-
				Коррекционная игра	уроках физической	мают образец по-
					культуры (техника	ведения на уроках
					безопасности).	физической куль-
					Просматривают ви-	туры (техника
					деоматериал по тео-	безопасности).

					ретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
19	Перестроение из шеренги в круг	1		Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким при-

20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опорориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	землением. 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 и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умет
					ют игровые уме- ния
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и пере-	Выполняют по- строение в шерен- гу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- про- странственные

				Коррекционная игра на развитие	строений.	опоры. Выполня-
				точности движений	Выполняют бег и	ют упражнения на
				то тости движении	ходьбу, ориентируясь	основные поло-
					на образец выполне-	жения и движения
					ния учителем и/или	рук, ног, головы,
					обучающимися 2	туловища.
					группы. Выполняют	Чередуют ходьбу
					основные положения	с бегом, сохраняя
						, 1
					и движения рук, ног,	темп, дистанцию
					головы, туловища с	во время движе-
					наименьшим количе-	ния, удерживая
					ством раз. Участвуют	правильную осан-
					в подвижной игре по	ку во время ходь-
					показу и инструкции	бы.
					учителя	Играют в подвиж-
						ную игру после
						инструкции
22	Дыхание во время	1		Выполнение бега в чередовании с	Выполняют бег в че-	Выполняют бег в
	ходьбы и бега			ходьбой в колонне по одному. По-	редовании с ходьбой	чередовании с
				строение в круг и выполнение об-	в колонне по одному	ходьбой в колонне
				щеразвивающих упражнений.	под контролем педа-	по одному. Отве-
				Выполнение тренировочных	гога. Отвечают на	чают на вопросы
				упражнений на дыхание во время	вопросы односложно.	целым предложе-
				ходьбы, бега, проговаривание зву-	Выполняют построе-	нием.
				ков на выдохе.	ние в круг с помо-	Выполняют по-
				Подвижная игра на внимание	щью учителя.	строение в круг и
					Выполняют корриги-	комплекс утрен-
					рующие упражнения	ней зарядки по
					после неоднократно-	инструкции учи-
					го показа по прямому	теля.
					указанию учителя.	Выполняют кор-

				Участвуют в игре по инструкции учителя	ригирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвиж- ную игру после
23	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	инструкции Выполняют упражнения с предметом, ори- ентируясь на об- разец выполнения учителем. Осваивают и ис- пользуют игровые умения
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

25	Упражнения на	1		Беседа о правильной осанке.	Получают элемен-	Получают элемен-
	формирования			Выполнение упражнений, направ-	тарные теоретические	тарные теоретиче-
	правильной осан-			ленные на формирования навыка	сведения о правиль-	ские сведения о
	ки			правильной осанки.	ной осанке, зритель-	правильной осан-
				Выполнение различных видов ходь-	но воспринимают и	ке, зрительно вос-
				бы с изменением положений рук,	оценивают образец	принимают и оце-
				ходьбы по гимнастической скамей-	удержания правиль-	нивают образец
				ке, перешагивание через предметы.	ной осанки.	удержания пра-
				Эстафеты с мячом	Выполняют практи-	вильной осанки.
					ческие задания с за-	Выполняют прак-
					данными параметра-	тические задания
					ми (демонстрируют	с заданными па-
					правильную осанку,	раметрами (де-
					подбирают ответы на	монстрируют пра-
					вопрос по предостав-	вильную осанку,
					ленным карточкам) с	упражнения на
					помощью педагога.	формирования
					Выполняют упраж-	правильной осан-
					нения для расслабле-	ки).
					ния мыщц, ориенти-	Выполняют
					руясь на образец вы-	упражнения для
					полнения учителем	расслабления
					и/или обучающимися	мыщц по показу и
					2 группы.	инструкции учи-
					Участвуют в сорев-	теля. Участвуют в
					новательной деятель-	соревновательной
					ности	деятельности
26	Ходьба с предме-	1		Выполнение упражнений с гимна-	Выполняют упраж-	Выполняют
	том на голове,			стической палкой.	нения с предметом	упражнения с
	сохраняя пра-			Удержание в ходьбе предмета на	меньшее количество	предметом по ин-

	вильную осанку		голове, сохраняя правильную осан-	повторений.	струкции учителя.
	J J		ку	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходь-
				предметом на голове,	бу с предметом на
				сохраняя правильную	голове, сохраняя
				осанку по прямому	правильную осан-
				указанию учителя.	ку
27	Упражнения для	1	Построение в шеренгу, колонну, с	Выполняют по показу	Выполняют по
	развития		изменением места построения, вы-	учителя упражнения	показу учителя
	пространственно-		полнение ходы и бега между раз-	для формирования	упражнения для
	дифференцировки		личными ориентирами, прохожде-	пространственных	формирования
			ние по двум параллельно постав-	представлений с по-	пространственных
			ленным гимнастическим скамейкам	мощью учителя, по	представлений по
				возможности	показу учителя
28	Упражнения для	1	Выполнение упражнений на равно-	Выполняют по показу	Выполняют
	развития точно-		весие.	учителя упражнения	упражнения для
	сти движений		Выполнение ходьбы по двум парал-	для развития точно-	развития точности
			лельно поставленным гимнастиче-	сти движений и рав-	движений и рав-
			ским скамейкам.	новесия, ориентиру-	новесия, ориенти-
			Подвижная игра с бегом	ясь на образец вы-	руясь на образец
				полнения учителем	выполнения учи-
				и/или обучающимися	телем.
				2 группы.	Играют в подвиж-
				Участвуют в игре по	ную игру после
				инструкции учителя	инструкции учи-
					теля
29	Упражнения с об-	1	Построение в шеренгу, колонну, с	Выполняют по показу	Выполняют по
	ручем		изменением места построения, вы-	учителя упражнения	показу учителя
			полнение ходы и бега между раз-	для формирования	упражнения для
			личными ориентирами.	пространственных	формирования
			Выполнение упражнений с предме-	представлений с по-	пространственных
			том: удержание обруча двумя рука-	мощью учителя, по	представлений по

						,
				ми, перекладывание из одной руки в	возможности. Вы-	показу учителя.
				другую, выполнение различных ис-	полняют упражнения	Выполняют
				ходных положений с обручем в ру-	с предметами после	упражнения с
				ках, наклоны, приседания, прыжки,	неоднократного пока-	предметами после
				переступание	за по прямому указа-	показа учителем
					нию учителя	
30	Ходьба по гимна-	1		Выполнение упражнений для разви-	Выполняют упраж-	Выполняют
	стической ска-			тия мышц кистей рук и пальцев.	нения для развития	упражнения для
	мейке парами			Выполнение ходьбы по гимнастиче-	мышц кистей рук и	развития мышц
				ской скамейке парами управление	пальцев по показу	кистей рук и
				равновесием, взаимодействие сла-	учителя.	пальцев по показу
				женно	Выполняют упраж-	учителя.
					нения на равновесие	Выполняют
					по возможности	упражнения на
						равновесие по по-
						казу учителя
31	Ходьба по двум	1		Выполнение упражнений, сохраняя	Выполняют упраж-	Выполняют
	параллельно по-			равновесие и преодолевая препят-	нения на равновесие,	упражнения на
	ставленным гим-			ствия.	преодолевают пре-	равновесие, пре-
	настическим ска-			Подвижная игра с бегом и прыжка-	пятствия с помощью	одолевают пре-
	мейкам			МИ	учителя.	пятствия по ин-
					Участвуют в игре по	струкции учителя.
					инструкции учителя	Играют в подвиж-
						ную игру после
						инструкции учи-
						теля
32	Расхождение	1		Выполнение упражнений, сохраняя	Выполняют упраж-	Выполняют
	вдвоем поворо-			равновесие при выполнении упраж-	нения на равновесие	упражнения на
	том при встрече			нения на гимнастической скамейке	после неоднократно-	равновесие после
	на гимнастиче-				го показа по прямому	показа учителем.
	ской скамейке				указанию учителя.	Участвуют в со-

				Участвуют в игровых	ревновательной
				заданиях (в паре)	деятельности
33	Ходьба по гимна-	1	Выполнение комплекса упражнений	Выполняют комплекс	Выполняют ком-
	стической ска-		для утренней зарядки.	меньшее количество	плекс упражнений
	мейке прямо,		Сохранение равновесия на ограни-	повторений. Выпол-	по показу учителя.
	правым, левым		ченной поверхности, выполняя пе-	няют ходьбу по гим-	Выполняют ходь-
	боком с различ-		редвижения, двигательные действия	настической скамей-	бу по гимнастиче-
	ными положени-		с мячом	ке прямо, правым,	ской скамейке
	ями рук, с мячом			левым боком с раз-	прямо, правым,
	в руках, бросани-			личными положени-	левым боком с
	ем и ловлей мяча			ями рук после неод-	различными по-
				нократного показа по	ложениями рук
				прямому указанию	самостоятельно
				учителя	
34	Комплекс упраж-	1	Выполнение ходьбы с прыжками,	Выполняют ходьбу	Выполняют ходь-
	нений с гимна-		доставая рукой ленточки.	по указанию учителя.	бу по указанию
	стической ска-		Выполнение общеразвивающих	Выполняют упраж-	учителя. Выпол-
	калкой		упражнений в колонне по одному в	нения в движении	няют упражнения
			движении.	наименьшее количе-	в движении по
			Выполнение упражнений со скакал-	ство раз.	показу учителя.
			кой: удержание, складывание, завя-	Выполняют корриги-	Выполняют кор-
			зывание скакалки.	рующие упражнения	ригирующие
			Выполнение прыжков через скакал-	после неоднократно-	упражнения с
			ку	го показа по прямому	предметом после
				указанию учителя.	показа учителя.
				Выполняют доступ-	Выполняют
				ные упражнения со	упражнения со
				скакалкой	скакалкой
35	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы по канату.	Выполняют упраж-	Выполняют кор-
	формирования		Выполнение ходьбы с различными	нения на формирова-	ригирующие
	правильной осан-		положениями рук за учителем и за	ние правильной осан-	упражнения после

	ки		направляющим, сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	ки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучаю-	показа учителем. Выполняют упражнения с ма- лыми мячами по- сле показа учите-
			F	щихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	лем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
36	Упражнения с малыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
37	Стойка на одной ноге, другая со- гнута вперед, ру- ки в различных исходных поло-	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основ-	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориенти-	Выполняют по- строение в шерен- гу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на

	жениях			HI IA HOHOWAHING II THUWAHING PARC	ров для выполнения	зрительно- про-
	жениях			ные положения и движения рук,	1	
				ног, головы, туловища.	построений и пере-	странственные
				Удержание равновесия во время	строений.	опоры. Выполня-
				выполнения упражнения.	Выполняют бег и	ют упражнения на
				Коррекционная игра на развитие	ходьбу, ориентируясь	основные поло-
				точности движений	на образец выполне-	жения и движения
					ния учителем и/или	рук, ног, головы,
					обучающимися 2	туловища.
					группы. Выполняют	Чередуют ходьбу
					основные положения	с бегом, сохраняя
					и движения рук, ног,	темп, дистанцию
					головы, туловища с	во время движе-
					наименьшим количе-	ния, удерживая
					ством раз. Выполня-	правильную осан-
					ют упражнения на	ку во время ходь-
					равновесие с помо-	бы.
					щью учителя. Участ-	Выполняют
					вуют в подвижной	упражнения на
					игре по показу и ин-	равновесие по по-
					струкции учителя	казу учителя.
						Играют в подвиж-
						ную игру после
						инструкции
38	Упражнения с	1		Выполнение бега в чередовании с	Выполняют бег в че-	Выполняют бег в
	большим мячом			ходьбой.	редовании с ходьбой	чередовании с
				Выполнение упражнений с боль-	под контролем учи-	ходьбой. Выпол-
				шим мячом: перекладывание, под-	теля. Выполняют	няют упражнения
				брасывание, перебрасывание мяча,	упражнения с боль-	с большим мячом,
				бросание в пол, в стену и ловля его.	шим мячом по пря-	ориентируясь на
				Подвижная игра с прыжками	мому указанию учи-	образец выполне-
					теля.	ния учителем.
	1	l	I.			J

39	Лазание вверх, вниз по гимна-	1		Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя Выполняют ходьбу на носках, на пятках,	Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя Выполняют игровые задания.
	стической стенке, не пропуская реек			Выполнение ходьбы в различном темпе.	на внутреннем и внешнем своде сто-	Осваивают и вы-
40	1 , 1	1		Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками	пы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения упражнения слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения
				Игры - 4 часа		

41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры: «Салки»,	1		Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук.	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры
	«Мишка на льдине»			Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суста-	безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук под	(техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по
42	Корригирую- щие игры: «Ловишки- хвостики», «Мишка на льдине».	1		вов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры	контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
43	Коррекционные игры: «Воз- душный шар», «Повтори дви- жение»	1		Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на двух ногах
44	Подвижные иг-	1		Выполнение различ-	Выполняют ходьбу на нос-	Выполняют ходьбу на

	nrr a Sanare			*** *** *** *** *** *** *** ***	***** ***	********* ********* ****			
	ры с бегом:			ных видов ходьбы в	ках, на пятках, на внутрен-	носках, на пятках, на			
	«Пустое место»			колонне.	нем своде стопы.	внутреннем и внешнем			
				Выполнение общераз-	Выполняют 5-6 упражне-	своде стопы.			
				вивающих упражне-	ний с флажками.	Выполняют комплекс			
				ний с флажками.	Выполняют прыжки после	упражнений с флажками.			
				Ознакомление с пере-	инструкции и неоднократ-	Выполняют прыжки по-			
				ноской гимнастиче-	ного показа учителем (при	сле инструкции и показа			
				ских матов.	необходимости: пошаговая	учителя.			
				Выполнение прыжка в	инструкция учителя, поопе-	Играют в подвижную иг-			
				высоту.	рационный контроль вы-	ру после инструкции и			
				Подвижная игра с	полнения действий).	показа учителя			
				бегом на скорость	Участвуют в подвижной				
					игре по показу и инструк-				
					ции учителя				
	Лыжная подготовка - 17 часов								
45	Техника без-	1		Беседа о правилах об-	Слушают правила поведе-	Слушают правила пове-			
	опасности и			ращения с лыжным	ния на уроках лыжной под-	дения на уроках лыжной			
	правила пове-			инвентарем и технике	готовки, информацию о	подготовки, информацию			
	дения на лыж-			безопасности на заня-	предупреждении травм и	о предупреждении травм			
	не			тиях лыжным спор-	обморожений с опорой на	и обморожений с опорой			
				TOM.	наглядность (презентации,	на наглядность (презента-			
				Тренировочные	картинки, карточки), участ-	ции, картинки, карточки),			
				упражнения в подго-	вуют в беседе и отвечают	участвуют в беседе и от-			
				товке к занятию, вы-	на вопросы учителя с опо-	вечают на вопросы учите-			
				бор лыж и палок	рой на визуальный план.	ля.			
				-	Готовятся к занятию, выби-	Готовятся к занятию, вы-			
					рают лыжи и палки с по-	бирают лыжи и палки			
					мощью учителя	-			
46	Совершенство-	1		Тренировочные	Готовятся к занятию, выби-	Готовятся к занятию, вы-			
	вание техники			упражнения в подборе	рают лыжи и палки с по-	бирают лыжи и палки.			
	выполнения			лыжного инвентаря и	мощью учителя.	Выполняют строевые ко-			

					D	
	строевых ко-			одежды к занятию.	Выполняют строевые ко-	манды по сигналу учителя
	манд и приемов			Выполнение строевые	манды по сигналу учителя	
				команд с лыжами и на		
				лыжах, надевание и		
				снимание лыж и па-		
				лок		
47	Техники вы-	1		Построение в шеренгу	Выполняют построение с	Выполняют построение с
	полнения сту-			с лыжами у ноги.	лыжами.	лыжами.
	пающего шага			Повторение безопас-	Передвигаются в колонне	Передвигаются в колонне
	без палок и с			ного способа пере-	по одному с лыжами на	по одному с лыжами на
				носки лыж при дви-	плече и под рукой, соблю-	плече и под рукой, со-
	палками			жении в колонне.	дая дистанцию по сигналу	блюдая дистанцию по
				Тренировочные	учителя.	сигналу учителя.
				упражнения на одева-	Одевают лыжный инвен-	Одевают лыжный инвен-
				нии лыжного инвен-	тарь с помощью учителя.	тарь. Передвигаются по
				таря.	Передвигаются на лыжах	лыжне ступающим шагом
				Демонстрация ступа-	ступающим шагом	
				ющего шага.		
				Выполнение ступаю-		
				щего шага: пере-		
				крестная координация		
				движений рук и ног,		
				перенос тяжести тела		
				с одной ноги на дру-		
				гую, правильное по-		
				ложение туловища и		
				головы		
48	Подготовка ин-	1		Тренировочные	Одевают самостоятельно	Самостоятельно готовятся
	вентаря для за-			упражнения в одева-	или с помощью педагога	к уроку физической куль-
	нятий лыжами			нии и закреплении	форму для занятий лыжной	туры, подбирают лыжи и
49	Подготовка ин-	1		креплений.	подготовкой, подбирают	палки, передвигаются к
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,]	1	/ / · · ·	/ 1 ' '

	вентаря для за-			Выполнение построе-	лыжи и палки с помощью	месту занятий.
	нятий лыжами			ний с лыжами в ше-	учителя, передвигаются к	Выполняют передвиже-
	IIMIMI JIBIMAMI				месту занятий	ние ступающим шагом
				ренгу.	месту занятии	ние ступающим шатом
				Передвижение с лы-		
				жами в колонну по		
				одному с соблюдени-		
				ем техники безопас-		
				ности.		
				Передвижение ступа-		
				ющим шагом		
50	Построение в	1		Определение своего	Выполняют строевые дей-	Выполняют строевые
	шеренгу по од-			места в строю, по-	ствия с лыжами по сигналу	действия по сигналу учи-
	ному с лыжами			строение в шеренгу,	учителя, передвигаются к	теля, передвигаются к ме-
	в руках			выполнение команд с	месту занятий под контро-	сту занятий, соблюдая
				лыжами в руках.	лем учителя.	технику безопасности при
				Передвижение ступа-		передвижении в колонне
				ющим шагом		с лыжами.
				,		Передвигаются ступаю-
						щим шагом по лыжне
51	Передвижение	1		Выполнение построе-	Выполняют строевые ко-	Выполняют строевые ко-
	в колонне по			ний с лыжами в ше-	манды с лыжами.	манды с лыжами по сиг-
	одному с лы-			ренгу.	Передвигаются колонне по	налу учителя. Передвига-
	_			1 2	1 =	
52	жами в руках	1		Передвижение с лы-	одному с лыжами в руках	ются колонне по одному с
32	Передвижение	I		жами в колонну по		лыжами в руках.
	в колонне по			одному с соблюдени-		Выполняют передвиже-
	одному с лы-			ем техники безопас-		ние ступающим шагом
	жами в руках			ности.		
				Передвижение ступа-		
				ющим шагом		
				Сохранение дистан-		
				ции в колонне с лы-		

			жами в руках		
53	Передвижение	1	Выполнение построе-	Выполняют строевые ко-	Выполняют строевые ко-
	в колонне по		ний с лыжами и пере-	манды с лыжами и строе-	манды с лыжами и строе-
	одному на лы-		движение к месту за-	вые действия на лыжах по	вые действия на лыжах.
	жах без палок		нятий.	образцу.	Выполняют передвиже-
			Передвижение в ко-	Выполняют передвижение в	ние в колонне по одному
			лонне по одному без	колонне по одному на лы-	на лыжах без палок
			палок, сохраняя без-	жах без палок наименьшее	
			опасную дистанцию	количество раз	
54	Ходьба на лы-	1	Выполнение построе-	Выполняют строевые ко-	Выполняют строевые ко-
	жах ступающим		ний с лыжами в ше-	манды с лыжами.	манды с лыжами по сиг-
	шагом без па-		ренгу.	Передвигаются колонне по	налу учителя. Передвига-
	лок по кругу		Передвижение с лы-	одному с лыжами в руках.	ются колонне по одному с
	друг за другом		жами в колонну по	Передвигаются на лыжах	лыжами в руках. Пере-
55	Ходьба на лы-	1	одному с соблюдени-	ступающим шагом	двигаются на лыжах сту-
	жах ступающим		ем техники безопас-		пающим, скользящим ша-
	шагом без па-		ности.		гом.
	лок по кругу		Выполнение пере-		Выполняют спуск с горы
	друг за другом		движений на лыжах		на лыжах и подъем сту-
56	Ходьба на лы-	1	ступающим шагом,		пающим шагом
	жах ступающим		сохраняя равновесии,		
	шагом без па-		правильно вставать		
	лок по кругу		после падения.		
	друг за другом		Выполнение спуска с		
57	Ходьба на лы-	1	горы на лыжах и		
	жах ступающим		подъема ступающим		
	шагом без па-		шагом		
	лок по кругу				
	друг за другом				
58	Ходьба на лы-	1			
	жах ступающим				

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

	урок от 0,5 до 0,6 км			за урок		
	, 0,0 KM			Игры – 22 часа		
63	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1		Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы одно- сложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентиру- ясь на поэтапный показ от- дельных действий и опера- ций в последовательности их выполнения, под поопе- рационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
64	Значение утренней гимнастики	1		Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра с бе-	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).

				ГОМ	помощью педагога. Участвуют в подвижной	Участвуют в различных видах игр после инструк-
					игре по инструкции и пока-	ции и показа учителя
					зу учителя, ориентируясь	ции и показа учителя
					на поэтапный показ от-	
					дельных действий.	
65	Игры с эле-	1		Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу, ориен-	Выполняют ходьбу по по-
	ментами об-			хлопками.	тируясь на образец выпол-	казу учителя.
	щеразвиваю-			Выполнение упражне-	нения учителем. Выполня-	Выполняют упражнения
	щих упраж-			ний с волейбольным	ют 3-4 упражнения с мя-	по инструкции учителя.
	нений			мячом.	чом.	Осваивают и используют
				Подвижная игра на	Осваивают и используют	игровые умения
				повторение движений	игровые умения	
				педагога или ведуще-		
				го, действие по сиг-		
				налу, согласно прави-		
				лам игры		
66	Игра с броса-	1		Выполнение бега в	Выполняют бег в чередова-	Выполняют бег в чередова-
	нием и ловлей			чередовании с ходь-	нии с ходьбой в колонне по	нии с ходьбой в колонне по
	мяча: «Бро-			бой в колонне по од-	одному под контролем пе-	одному. Отвечают на во-
	сить и пой-			ному.	дагога. Выполняют постро-	просы целым предложени-
	мать»			Построение в круг и	ение в круг с помощью	ем.
				выполнение общераз-	учителя.	Выполняют построение в
				вивающих упражне-	Участвуют в игре по ин-	круг и комплекс утренней
				ний типа «зарядка».	струкции	зарядки по инструкции учи-
				Подвижная игра в		теля.
				подбрасывании мяча,		Осваивают и используют
				ловли его и		игровые умения
				быстром беге		

67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в	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	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.

				подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	инструкция учителя, по- операционный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструк- ции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
68	Эстафеты с предметами			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 Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
69	Игры с мета-	1	 	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориен-	Выполняют ходьбу по по-

	нием мяча		Выполнение упраж-	тируясь на образец выпол-	казу учителя.
	«Подвижная		нений с волейболь-	нения учителем. Выполня-	Выполняют упражнения
	цель», «Обго-		ным мячом.	ют 5-6 упражнения с мя-	по инструкции учителя.
	ни мяч»		Подвижные игры на	чом.	Осваивают и используют
	TIVI WIZI 1//		выполнение передачи	Осваивают и используют	игровые умения
			– ловли мяча, согла-	игровые умения	и ровые умения
			сование свои действия	игровые умения	
			с действиями других		
			1.0		
			игроков, соизмерение		
			бросков с расстояни-		
70	П	1	ем до цели	**	**
70	Подвижные	1	Выполнение медлен-	Удерживают правильное	Удерживают правильное
	игры на раз-		ного бега с сохране-	положение тела во время	положение тела во время
	витие основ-		нием правильной	бега (пооперационный кон-	бега.
	ных движе-		осанки.	троль выполнения дей-	Смотрят образец выпол-
	ний- прыж-		Выполнение общераз-	ствий).	нения упражнения, слу-
	ков:		вивающих упражне-	Смотрят образец выполне-	шают инструкцию учите-
	«Волк во		ний с малыми мячами.	ния упражнения, слушают	ля, выполняют упражне-
	рву», «Рыбаки		Выполнение прыжков	инструкцию учителя, вы-	ния с предметом.
	и рыбки»		на одной ноге на ме-	полняют упражнения с	Участвуют в различных
			сте и с продвижением.	предметом по показу.	видах игр после инструк-
			Подвижные игры на	Участвуют в подвижной	ции и показа учителя
			взаимодействие со-	игре под контролем учителя	
			гласно правилам иг-		
			ры, перепрыгивание		
			через препятствия		
71	Эстафета с	1	Выполнение ходьбы	Удерживают правильное	Выполняют ходьбу змей-
	МОРРМ		змейкой, в полуприсе-	положение тела во время	кой, в полуприседе.
			де.	ходьбы (с помощью учите-	Выполняют чередование
			Чередование бега и	ля). Выполняют чередова-	бега и ходьбы.
			ходьбы по сигналу.	ние бега и ходьбы.	Бросают набивной мяч из

				Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	Бросают набивной маразличных исходных жений меньшее колираз. Осваивают и использигровые умения	поло-чество	различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения
72	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	1		Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют компле упражнений наимен количество раз. Выполняют ходьбу нии на носках, на пя различными положе рук по показу учите Осваивают и исполи игровые умения	по ли- птках с ениями ля.	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности		на развитие внимания, па- гочности движений: «Шко-
74	Эстафеты на развитее ко-	1		Выполнение игровых действия соблюдая	Подвижная игра с элементами пере-		няют бег в чередовании с й в колонне по одному.

	ординации			правила игры	строений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Передача предметов	1		Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов		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
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и		Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения

			спортивного инвентаря		
77	Подвижная	1	Подвижная игра с эле-	Участвуют в раз-	Участвуют в различных видах игр
	игра на разви-		ментами залезания на	личных видах игр	после инструкции и показа учите-
	тие основных		оборудование припод-	по инструкции и	ля
	движений-		нятое над полом (зем-	по показу учителя,	
	лазания: «Пе-		лей), лазания по гимна-	ориентируясь на	
	релет птиц»		стической стенке, ори-	поэтапный показ	
			ентирование в про-	отдельных дей-	
			странстве по сигналу	ствий (при необ-	
				ходимости, по-	
				вторный показ,	
				дополнительная	
				индивидуальная	
				инструкция	
78	Удары мяча о	1	Выполнение бега в че-	Выполняют бег в	Выполняют бег в чередовании с
	пол, о стенку		редовании с ходьбой в	чередовании с	ходьбой в колонне по одному. От-
	и ловля его		колонне по одному.	ходьбой в колонне	вечают на вопросы целым пред-
	двумя руками		Построение в круг и	по одному под	ложением.
			выполнение общераз-	контролем педаго-	Выполняют построение в круг и
			вивающих упражнений	га. Выполняют	комплекс утренней зарядки по ин-
			типа «зарядка».	построение в круг	струкции учителя.
			Подвижная игра в под-	с помощью учите-	Осваивают и используют игровые
			брасывании мяча, лов-	ля. Участвуют в	умения
			ли его и быстром беге	игре по инструк-	
				ции	
79	Перекатыва-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходь-	Выполняют ходьбу по указанию
	ние мяча впе-		прыжками, доставая	бу по указанию	учителя. Выполняют упражнения
	ред, вправо,		рукой ленточки.	учителя.	в движении по показу учителя.
	влево, стоя,		Выполнение общераз-	Выполняют	Владеют элементарными сведе-
	сидя		вивающих упражнений	упражнения в	ниями по овладению игровыми
			в колонне по одному в	движении	умениями

80	Эстафета с мячом	1		движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эс-	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
81	Подвижные	1		Построение в шеренгу,	тафете) Выполняют по	Выполняют по показу учителя
01	игры на раз-	1		колонну, с изменением	показу учителя	упражнения для формирования
	витие основ-			места построения, вы-	упражнения для	пространственных представлений
	ных движе-			полнение ходы и бега	формирования	по показу учителя.
	ний - переле-			между различными	пространственных	Выполняют упражнения с пред-
	зания:			ориентирами.	представлений с	метами после показа учителем.
	«Наседка и			Выполнение упражне-	помощью учителя,	Осваивают и используют игровые
	цыплята»,			ний с обручем.	по возможности.	умения

	«Зайцы, сто- рож и Жучка»			Перелезание через препятствия различным	Выполняют упражнения с	
82	Подвижные	1		способом в зависимо-	предметами после	
	игры на раз-			сти от высоты	неоднократного	
	витие основ-				показа по прямо-	
	ных движе-				му указанию учи-	
	ний - переле-				теля. Осваивают и	
	зания:				используют игро-	
	«Наседка и				вые умения	
	цыплята»,					
	«Зайцы, сто-					
	рож и Жучка»					
	Эстафета с	1		Выполнение ходьбы	Удерживают пра-	Выполняют ходьбу змейкой, в по-
	МЯЧОМ			змейкой, в полуприсе-	вильное положе-	луприседе.
				де.	ние тела во время	Выполняют чередование бега и
				Чередование бега и	ходьбы (с помо-	ходьбы.
				ходьбы по сигналу.	щью учителя).	Бросают набивной мяч из различ-
				Выполнение броска	Выполняют чере-	ных исходных положений.
				набивного мяча (вес до	дование бега и	Осваивают и используют игровые
				1 кг) различными спо-	ходьбы.	умения
				собами двумя руками.	Бросают набивной	
				Эстафеты на взаимо-	мяч из различных	
				действие с товарищами	исходных поло-	
					жений меньшее	
					количество раз.	
					Осваивают и ис-	
					пользуют игровые	
	_		<u> </u>		умения	
83	Подвижная	1		Выполнение ходьбы с	Выполняют ходь-	Выполняют ходьбу с упражнени-
	игра «Филин			упражнениями для рук	бу с упражнения-	ями для рук в чередовании с дру-
	и пташки»			в чередовании с други-	ми для рук в чере-	гими движениями.

				ми движениями.	довании с други-	Участвуют в различных видах игр
				Выполнение непрерыв-	ми движениями по	после инструкции и показа учите-
				ного бега в среднем	показу учителя.	ля
				темпе.	Участвуют в раз-	317
				Подвижная игра на вы-	личных видах игр	
					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
				полнение спрыгиваний	по инструкции и	
				с предметов, приподня-	по показу учителя,	
				тых над землей, быст-	ориентируясь на	
				рое ориентирование в	поэтапный показ	
				пространстве, взаимо-	отдельных дей-	
				действие согласно пра-	ствий (при необ-	
				вилам игры	ходимости, по-	
					вторный показ,	
					дополнительная	
					индивидуальная	
					инструкция учи-	
					теля)	
				Легкая атлетика - 19 час	СОВ	
84	Правила по-	1		Выполнение построе-	Выполняют по-	Выполняют построение по сигна-
	ведения на			ния в шеренгу и сдача	строение по пока-	лу учителя.
	уроках физи-			рапорта дежурным.	зу учителя.	Осваивают и выполняют ходьбу в
	ческой куль-			Выполнение ходьбы,	Выполняют ходь-	медленном, среднем темпе, в по-
	туры (техника			сохраняя правильную	бу (под контролем	луприседе, с различными положе-
	безопасно-			осанку.	учителя).	ниями рук.
	сти). Ходьба в			Выполнение комплекса	Выполняют обще-	Выполняют общеразвивающие
	медленном,			утренней гимнастики.	развивающие	упражнения после показа учителя.
	среднем тем-			Выполнение бега в	упражнения после	Выполняют медленный бег. Осва-
	пе, в полу-			медленном темпе.	неоднократного	ивают и используют игровые уме-
	приседе, с			Выполнение прыжков	показа по прямо-	ния
	различными			через шнур, начерчен-	му указанию учи-	

	положениями		ную линию.	теля.	
	рук		Подвижная игра с бро-	Выполняют мед-	
			санием мяча	ленный бег за	
				наиболее физиче-	
				ски развитым обу-	
				чающимся из 2	
				группы, ориенти-	
				руясь на его при-	
				мер. Осваивают и	
				используют игро-	
				вые умения	
85	Метание	1	Выполнение бега по	Выполняют бег по	Выполняют метание большого
	большого мя-		коридорчику.	коридорчику с	мяча двумя руками из-за головы
	ча двумя ру-		Принятие правильного	помощью учителя.	после инструкции учителя. Участ-
	ками из - за		положение во время	Метают большой	вуют в игре после инструкции
	головы.		метания, выполнение	мяч двумя руками	учителя
			метания большого мяча	из-за головы, ори-	
			способом из-за головы.	ентируясь на об-	
			Подвижная игра с бе-	разец выполнения	
			ГОМ	учителем и/или	
				обучающимися 2	
				группы. Участву-	
				ют в подвижной	
				игре по инструк-	
				ции учителя	
86	Бег с преодо-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходь-	Выполняют ходьбу с изменением
	лением про-		изменением направле-	бу с изменением	направлений по ориентирам и ко-
	стейших пре-		ний по ориентирам и	направлений по	мандам учителя.
	пятствий		командам учителя.	ориентирам и ко-	Выполняют бег с преодолением
			Выполнение бега с	мандам учителя.	простейших препятствий.
			преодолением про-	Выполняют бег с	Осваивают и используют игровые

87	Метание тен-	1		стейших препятствий. Подвижная игра с метанием Выполнение ходьбы в	преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходь-	Выполняют ходьбу по указанию
	нисного мяча на дальность			колонне по одному с различными заданиями	бу, ориентируясь на образец выпол-	учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
88	Метание тен- нисного мяча на дальность	1		для рук. Выполнение комплекса упражнений для	нения учителем и/или обучающи- мися 2 группы.	Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя
89	Метание теннисного мяча на дальность	1		укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизон	1		Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Вы	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительнопространственные опоры. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания по

	тальную цель		мяча для метания. Лемонстрация стойки и	полняют различ-	сле инструкции и показа учителя.
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих	ные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции учителя
			упражнений	, , ,	
92	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром	Выполняют ходь- бу в медленном и	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют
93	Прыжок в длину с места	1	темпе. Выполнение медленно-	быстром темпе. Выполняют	прыжки после инструкции и показа учителя.
94	Прыжок в длину с места	1	го бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в го-	Выполняют метание с места в горизонтальную цель

				ризонталиную	
				ризонтальную	
				цель, ориентиру-	
				ясь на образец	
0.7	_			выполнения	
95	Прыжки с но-	1	Выполнение ходьбы на	Выполняют ходь-	Выполняют ходьбу в умеренном
	ги на ногу до		носках, на пятках.	бу в умеренном	темпе на носках, на пятках.
	10-15 м		Выполнение бега в	темпе на носках,	Перепрыгивают с ноги на ногу на
			среднем темпе с пере-	на пятках. Пере-	отрезках.
			ходом на ходьбу.	прыгивают с ноги	Осваивают и используют игровые
			Выполнение многоско-	на ногу на отрез-	умения
			ков.	ках.	
			Подвижная игра на пе-	Осваивают и ис-	
			редачу мячей в колон-	пользуют игровые	
			нах	умения	
			Выполнение ходьбы с		
			различным положением		
			рук.		
			Выполнение беговых		
			упражнений.		
			Пробегание под ска-		
			калкой, перешагивание,		
			перепрыгивание с од-		
			ной ноги на другую,		
			перепрыгивание на		
			двух ногах через мед-		
			ленно вращающуюся		
			скакалку вперед, с про-		
			межуточным подско-		
			ком.		
			Подвижная игра с эле-		
			ментами общеразвива-		

			ющих упражнений		
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1		Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
97	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в че-	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	редовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.	по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	деятельности (участвуют в эстафете)
99	Высокий старт 30 м	1	Эстафета на скорость	Выполняют ходь- бу со сменой по- ложения рук под	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин-
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов	контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец	струкции и показу учителя. Вы- полняют бег с высокого старта после инструкции и показа учите- ля

				и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	
101	Медленный бег до 1-2 мин	1		Выполнение различных видов ходьбы в колон-	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Вы-
102	Медленный бег до 1-2 мин	1		не. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	полняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег