Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Абатская средняя общеобразовательная школа №1

 Рассмотрено

 На заседании ППК

 «_27_»_08___2025r.

 Протокол №____1

«Согласовано»

Зам. Директора
по УКРАД Т.В. Сухарева
«28» 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ
Абатская СОЩ№1

У БОМОВ В Бажина
Приказ № 197-од

« 29 » 08 202

Рабочая программа

по учебному предмету адаптивная физическая культура для учащихся по АООП НОО образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интелектуальными нарушениями) вариант 1

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.

с. Абатское.2025 год.

Составитель: Е.Е. Киприн

учитель физической культуры

МАОУ Абатская СОШ№1

высшая квалификационная категория

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.

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 4 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 «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки — разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	BO BB	Дифференциация ви Программное содержание		дов деятельности				
342	предмета	Кол-во часов	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 инструкции учителя				
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	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют				

			Выполнение комплекса	обучающимся из 2 группы,	медленный бег.
			утренней гимнастики.	ориентируясь на его пример.	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра на	Выполняют комплекса утренней	после инструкции учителя
			построение в разных частях	гимнастики с опорой на	
			зала	зрительный образец и подсказкам	
				учителя.	
				Участвуют в игре по инструкции	
				учителя	
3	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	упражнений. Выполняют ходьбу с	глазами. Выполняют комплекс
			закрытыми глазами.	изменением скорости. Участвуют	упражнений.
			Выполнение	в подвижной игре по инструкции и	Участвуют в различных видах
			общеразвивающих	показу учителя, ориентируясь на	игр после инструкции и показа
			упражнений.	поэтапный показ отдельных	учителя.
			Подвижная игра с бегом	действий.	
4	Ходьба с высоким	1	Выполнение построения в	Выполняют построение по показу	Выполняют построение.
	подниманием бедра,		шеренгу и сдача рапорта.	учителя.	Выполняют ходьбу.
	в полуприсяде, с		Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу (под	Выполнение ходьбы с
	различными		сохранением правильной	контролем учителя). Выполнение	перешагиванием через
	положениями рук		осанки.	ходьбы с перешагиванием через	большие мячи с высоким
			Выполнение ходьбы с	большие мячи с высоким	подниманием бедра, в
			перешагиванием через	подниманием бедра, в медленном,	медленном, среднем и
			большие мячи с высоким	среднем и быстром темпе, со	быстром темпе, со сменой
			подниманием бедра, в	сменой положений рук: вперёд,	положений рук: вперёд, вверх,

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

			Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз	направлений по ориентирам. Выполняют комплекс
			Подвижная игра с	Участвую в подвижной игре после	упражнений.
			элементами	инструкции и показа учителя	Участвуют в различных видах
			общеразвивающих		игр показа учителя
			упражнений		
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
			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	

			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	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в медленном и	Выполняют ходьбу в
11	места	1	медленном и быстром	быстром темпе.	медленном и быстром темпе.
	Mecia		_	<u> </u>	
			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,	
			Выполнение прыжка	пооперационный контроль	
			технически правильно,	выполнения действий), прыгают	
			отталкиваясь и	на толчком одной или двумя	
			приземляясь.	ногами с места.	
			Выполнение беговых	Осваивают метание с места в	
			упражнений.	горизонтальную цель,	
			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
	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.		

			M		
			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	-
			техники метания мяча.	обучающимися 2 группы	
			Освоение правильного		
			удержания мяча,		
			ориентирование в		
			пространстве, соразмерение		

			своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой		
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. Бросают набивной мяч из различных исходных положений

			Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища	Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	
10	П ТГ	1		ика— 23 часа	
18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). 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.	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз.	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, 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 движения рук, ног, головы,	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.

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

				T _	
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.

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

32					D
	Расхождение вдвоем	1	Выполнение	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на
	поворотом при		упражнений, сохраняя	равновесие после	равновесие после показа
l I	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
			чередование ходьбы и	перестроений.	на основные положения 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 стенке, не пропуская реек	1	Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы.	гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье	внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.

			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	(с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения
			Игр	ы - 4 часа	
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения
42	Корригирующие игры: «Ловишки- хвостики», «Мишка на льдине».	1	и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя	учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных	рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

			по сигналу и согласно правилам игры	действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	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 игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
			Плимира 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
	iiwiiwiiii		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	

	1		T.		1
			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				Передвигаются колонне по

52	Передвижение в	1	Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по	одному с лыжами в руках.
	колонне по одному с		в колонну по одному с	одному с лыжами в руках	Выполняют передвижение
	лыжами в руках		соблюдением техники		ступающим шагом
			безопасности.		
			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). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	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	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	выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
70	Помрими и меня и ма	1	других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	Vyonyypovot wropyyy voo	Vyonyypoyot ynopyyyyo
70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	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 упражнения: «Воробьи и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют
			действия соблюдая правила игры	рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	игровые умения
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
74	Эстафеты на развитее координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа

			одному в движении.	Выполняют	учителя. Выполняют игровые
			Выполнение упражнений со	коррегирующие	задания в передаче предметов
			скакалкой: удержание,	упражнения после	-
			складывание, завязывание	неоднократного показа по	
			скакалки.	прямому указанию учителя.	
			Игровые задания в передаче	Выполняют игровые	
			предметов	задания в передаче	
				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
			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	
			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.

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

	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.
02	развитие основных	1	препятствия различным	неоднократного показа по	Осваивают и используют
	движений -		способом в зависимости от	прямому указанию учителя.	игровые умения
	, ,		высоты	Осваивают и используют	игровые умения
	перелезания: «Наседка и		высоты	игровые умения	
				игровые умения	
	цыплята», «Зайцы,				
	сторож и Жучка» Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой,	Vicewing of the putting	Выполняют ходьбу змейкой, в
	Эстафета с мячом	1	· ' '	Удерживают правильное	, ,
			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,	

				v	
			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
	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	положениями рук.
	среднем темпе, в		утренней гимнастики.	упражнения после	Выполняют общеразвивающие
	полуприседе, с		Выполнение бега в медленном	неоднократного показа по	упражнения после показа
	различными		темпе.	прямому указанию учителя.	учителя.
	положениями рук		Выполнение прыжков через	Выполняют медленный бег	Выполняют медленный бег.
			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
			большого мяча способом из-за	ориентируясь на образец	

			головы.	выполнения учителем и/или	
			Подвижная игра с бегом	обучающимися 2 группы.	
				Участвуют в подвижной	
				игре по инструкции учителя	
86	Бег с преодолением простейших	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по	Выполняют ходьбу с изменением направлений	Выполняют ходьбу с изменением направлений по
	препятствий		ориентирам и командам	по ориентирам и командам	ориентирам и командам
	препятетвии		учителя.		учителя.
			Выполнение бега с	учителя. 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		

	горизонтальную		Выполнение	Выполняют 3-5	опоры.
	цель		общеразвивающих	упражнения. Выполняют	Выполняют захват и удержание
91	Метание теннисного	1	упражнений.	различные виды метания	теннисных мячей для метания
	мяча левой, правой		Ознакомление с названием	теннисных мячей после	после инструкции и показа
	рукой с места в		мяча для метания.	инструкции и	учителя. Играют в подвижную
	горизонтальную		Демонстрация стойки и	неоднократного показа	игру после инструкции учителя
	цель		техники метания мяча.	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	

					T
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
97	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)

				(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 - 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 MIIII		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		