

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Абатская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено  
На заседании ППМК  
« 24 » 08 2026г.  
Протокол № 1

«Согласовано»

Зам. Директора  
по ООП Т.В. Сухарева  
«25» 08 2026г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ  
Абатская СОШ №1  
Е.В. Бажина

Приказ № 186-од  
« 26 » 08 2026г.

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету адаптивная физическая культура**  
**для учащихся по АООП ООО образования обучающихся с легкой**  
**умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**  
**вариант 1**

составлена на основе Федеральной адаптированной основной  
общеобразовательной программы обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАОП УО  
(вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

Составитель: Е.Е. Киприн  
учитель физической культуры  
МАОУ Абатская СОШ №1  
высшая квалификационная категория

с. Абатское. 2026 год.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,
  - лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

## Содержание разделов

### Содержание разделов

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

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные:**

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

#### **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 основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

— иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

— Достаточный уровень:

— практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

— самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

— выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

— знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

— уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

— уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

— знать спортивные традиции своего народа и других народов;

— знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

— знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

— знать правила техники выполнения двигательных действий;

— знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы,

координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

— 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.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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 ставиться.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

*Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:*

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:*

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:*

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

*Учебные нормативы\* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

| №<br>п./п. | Виды<br>испытаний<br>(тесты) | Показатели |         |
|------------|------------------------------|------------|---------|
|            | Учащиеся                     | Мальчики   | Девочки |

|   | Оценка                                                                                           | «3»               | «4»     | «5»     | «3»           | «4»       | «5»       |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|---------|---------------|-----------|-----------|
| 1 | Бег 60 м. (сек.)                                                                                 | 9,8 и больше      | 9,7/9,5 | 9,4/9,0 | 12,6 и больше | 12,5-12,0 | 11,9/11,3 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)                          | 20/15             | 27/21   | 35/28   | 15/12         | 22/16     | 35/23     |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                                                | 135/125           | 145/136 | 155/146 | 125/115       | 135/126   | 145/136   |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)                                  | 9/6               | 15/10   | 19/16   | 8/5           | 9/6       | 12/8      |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +5                | +8      | +12     | +6            | +11       | +16       |
| 6 | Бег на 500 м                                                                                     | Без учета времени |         |         |               |           |           |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

#### IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                         | Тема предмета                                                          | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                            | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                   | 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.<br>Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.<br>Подвижная игра на пространственное ориентирование                                                         | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).<br>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.<br>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2                         | Понятия о предварительной и исполнительной командах                    | 1            | Построение в шеренгу, колонну.<br>Определение видов команд.<br>Повторение строевых действий в соответствии с командой.<br>Бег в медленном темпе в колонне по одному.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют построение по показу учителя.<br>Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды.<br>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы,                                                                   | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.<br>Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.<br>Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег.                                                               |

|   |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                 |   | Подвижная игра на построение в разных частях зала                                                                                                                                                                                                                              | ориентируясь на его пример. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                             | Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 3 | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости                   | 1 | Построение в шеренгу, колонну.<br>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ходьбы с изменением скорости.<br>Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя. |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.<br>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой                                   | Выполняют построение по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят,                                                                              | Выполняют построение.<br>Выполняют ходьбу.<br>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.<br>Выполняют общеразвивающие                                                       |

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

|   |                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|--------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                            |   | элементами общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Участвуют в различных видах игр показа учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.      | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра                                                                                           | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                             | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполнения упражнения в чередовании 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 подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. | 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 перебежки группами и | 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 |

|    |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                      |   | Демонстрация техники низкого старта.                                                                                                                                                                   | 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                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 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 зрительно-пространственные 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, 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 |
| 11 | Прыжок в длину с места                               | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром                                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.                                                                                                                                                                                       |

|    |                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                           |   | <p>темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p>                                           | <p>Выполняют 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.</p> <p>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения</p> | <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p>                                                                          |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега                              | 1 | <p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.</p> <p>Метание с места в вертикальную цель</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.</p> <p>Прыгают в длину с небольшого разбега.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p>                                                                                            | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают с небольшого разбега в длину.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p> |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | <p>Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с названием</p>                                                                                                                                                                            | <p>Выполняют бег под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-5 упражнения.</p> <p>Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного</p>                                                                                                                                                 | <p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание теннисных мячей</p>                                               |

|    |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                    |
|----|--------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                      |   | <p>мяча для метания.<br/>Демонстрация стойки и техники метания мяча.<br/>Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель.<br/>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>                                                                                                                               | <p>показа учителя.<br/>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>                                                                                                                                                                  | <p>для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>                                                             |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | <p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.<br/>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.<br/>Демонстрация стойки и техники метания мяча.<br/>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий<br/>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br/>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br/>Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br/>Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя</p> |
| 15 | Челночный бег (3x5) м.               | 1 | <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.<br/>Выполнение беговых</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя.<br/>Выполняют челночный бег 3x10 м.</p>                                                                                                        | <p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.</p>                                                     |

|                            |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                        |   | упражнений.<br>Выполнение челночного бега, демонстрацию техники высокого старта.<br>Метание мячей с места левой и правой рукой                                                                                                                       | Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой                                                                                                                                                  | Выполняют челночный бег 3х10 м.<br>Метают мячи с места левой и правой рукой                                                                                                             |
| 16                         | Эстафетный бег                                                         | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды                                                  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.<br>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.<br>Выполнение быстрого бега на скорость.<br>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.<br>Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз                                  | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений                                                      |
| <b>Гимнастика– 23 часа</b> |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |
| 18                         | Правила ТБ на занятиях гимнастикой.                                    | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой.                                                                                                                                                                                                 | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец                                                                                                          | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и                                                                                                                           |

|    |                                                                      |   |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Значение физических упражнений для здоровья человека                 |   | Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра                                   | 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 | 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. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                            | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя                                                                                                     |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов. Выполнение ходьбы со сменой положений рук.                                                              | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.                                                                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по                                                                                                                                                                                                                                                                |

|    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | вытянутые руки                                                                       |   | Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием                                                                                      | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                                                                  | словесной инструкции и показу.<br>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).<br>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.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега                                                       | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                     | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Выполняют корректирующие                                                                                                                                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.                                                                                                                                                                                |

|    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                      |   | Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.<br>Подвижная игра на внимание                                                     | упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                 | Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции                                            |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками                                                 | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.<br>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                                         | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения                                        |
| 24 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.<br>Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.<br>Подвижная игра с элементами лазания                               | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности.<br>Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.<br>Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 25 | Упражнения на формирования правильной осанки                                         | 1 | Беседа о правильной осанке.<br>Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка                                                                                                | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной                                                                                          | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания                                         |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |   | <p>правильной осанки.<br/>Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.<br/>Эстафеты с мячом</p>               | <p>осанки.<br/>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.<br/>Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br/>Участвуют в соревновательной деятельности</p> | <p>правильной осанки.<br/>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).<br/>Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя.<br/>Участвуют в соревновательной деятельности</p> |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 | <p>Выполнение упражнений с гимнастической палкой.<br/>Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку</p>                                                                     | <p>Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений.<br/>Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.</p>                                                                                                                                                                                      | <p>Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.<br/>Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку</p>                                                                                                                                                              |
| 27 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки  | 1 | <p>Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам</p> | <p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности</p>                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя</p>                                                                                                                                                                                    |
| 28 | Упражнения для развития точности                         | 1 | <p>Выполнение упражнений на равновесие.</p>                                                                                                                                                     | <p>Выполняют по показу учителя упражнения для развития</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Выполняют упражнения для развития точности движений и</p>                                                                                                                                                                                                                                       |

|    |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | движений                                 |   | Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                                                                                              | точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                     | равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                         |
| 29 | Упражнения с обручем                     | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. 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 | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу 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                           | 1 | Выполнение упражнений,                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют упражнения на                                                                                                                                                                                             | Выполняют упражнения на                                                                                                                                           |

|  |                                                   |  |                                                                                  |                                                                                                |                                                                                                              |
|--|---------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | параллельно поставленным гимнастическим скамейкам |  | сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками | равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
|--|---------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

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

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

|               |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|               |                                                                                           |   | оборудования.<br>Выполнение<br>правильного захвата<br>рейки руками и<br>правильной постановки                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
| Игры - 4 часа |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                          |
| 41            | Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие 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 и стоп. | 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 учителя.                                 | 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 по показу учителя. |
| 42            | Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».                               | 1 | Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры                    | 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) | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                   |
| 43            | Коррекционные игры: «Воздушный                                                            | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.                                                                                                                                       | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности.                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя.                                                                                                                                                                     |

|                                     |                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | шар», «Повтори движение»                          |   | Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.<br>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах                                                                                | Осваивают и используют игровые умения.<br>Осваивают прыжки через скакалку по возможности                                                                                                                                                                                                                                                     | Осваивают и используют игровые умения.<br>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.<br>Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.<br>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                      |
| <b>Лыжная подготовка - 17 часов</b> |                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 45                                  | Техника безопасности и правила поведения на лыжне | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом.<br>Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок                                         | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.<br>Готовятся к занятию, выбирают                                                             | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |

|    |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | лыжи и палки с помощью учителя                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок                                                                                                                                                                                                       | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                                                               | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                                                               |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками       | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | 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. Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами                        | 1 | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с                                                                                                              | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.                                                                                            |
| 49 | Подготовка                                                     | 1 | Выполнение построений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                     |   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |
|----|-----------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | инвентаря для занятий лыжами                        |   | с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники                                      | помощью учителя, передвигаются к месту занятий                                                                                                                   | Выполняют передвижение ступающим шагом                                                                                                                                                   |
| 50 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках     | 1 | Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.                                                    | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках   | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.  | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках                                                                            | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.                                                                                |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках   | 1 | Передвижение ступающим шагом<br>Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках                                          |                                                                                                                                                                  | Выполняют передвижение ступающим шагом                                                                                                                                                   |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок,               | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок                                                          |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   |   | сохраняя безопасную дистанцию                                                                                                                                                                                                    | раз                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 54 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом                                                                                                     | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом                   |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200 до 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 | 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 |

|                       |                                                             |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                             |   |                                                                                                                                                                                             | хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |
| 60                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.                                                                                                                                                   | Выполняют строевые команды с лыжами.                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.                                                                                           |
| 61                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 | Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.                                                                                                               | Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.                                                                                                                                                                                                                                                                      | Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.                                                                                                 |
| 62                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 | Преодоление дистанции в быстром темпе за урок                                                                                                                                               | Преодолевают дистанцию в произвольном темпе                                                                                                                                                                                                                                                                            | Преодолевают дистанцию в быстром темпе                                                                                                            |
| <b>Игры – 22 часа</b> |                                                             |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |
| 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 односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (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 бегом | 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 помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | 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). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры                          | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                                 | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                      |
| 66 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа                                                                                 | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.                                                                                                                          |

|    |                                        |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                        |   | «зарядка».<br>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                               |
| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 68 | Эстафеты с предметами                  | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами                                                     | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                                                                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                                                                         |