

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"  
Касторенского района Курской области**

<b>Рассмотрена на заседании ШМО учителей начальных классов</b> Протокол № <u>1</u> от « <u>16</u> » <u>08</u> 2023 г. Руководитель ШМО <u>Капаева Л.В.</u>	<b>Согласована на методическом совете</b> Протокол № <u>1</u> от « <u>21</u> » <u>08</u> 2023 г. Заместитель директора по УВР <u>Е.В.Самончева</u>	<b>Принята на заседании педагогического совета школы</b> Протокол № <u>1</u> от « <u>22</u> » <u>08</u> 2023 г. Председатель педагогического совета <u>Н.В. Карагодина</u>
--	--	---

**Адаптированная  
рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающейся  
3 «А» класса  
(вариант 1)**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)



## **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 (<https://clck.ru/33NMkR> ).

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

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

– развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

#### **Личностные результаты:**

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

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе**

#### Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения  
рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая  
культура» в 3 классе**

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

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

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения,



хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной,

повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

### Содержание разделов

№ п / п	Название раздела	Количество во часов	Контрольные работы (количество)
1 .	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2 .	Гимнастика	2 3	-
3	Легкая атлетика	3 6	-
4 .	Игры	2 6	-
5 .	Лыжная подготовка	1 7	-
	<b>Итого:</b>	1 0 2	-

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

### III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предме- та	Кол- во	Программное содержа- ние	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 17 часов					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Беседа о правилах пове- дения на уроках физ- культуры. Выполнение 3-4 упраж- нений утренней гимна- стики. Подвижная игра на про- странственное ориенти- рование	Слушают объяснение и рассмат- ривают помещение и оборудова- ние спортивного зала (с помо- щью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают обра- зец поведения на уроках физиче- ской культуры (техника безопас- ности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают объяснение и рас- сматривают помещение и обо- рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно восприни- мают образец поведения на уро- ках физической культуры (тех- ника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
2	Понятия о предвари- тельной и исполни- тельной командах	1	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов ко- манд. Повторение строевых действий в соответствии с командой.	Выполняют построение по по- казу учителя. Зрительно воспринимают обра- зец выполнения и соотносят с го- лосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнитель- ную команды. Выполняют мед-	Выполняют построения и пере- строения по сигналу учителя. Ориентируются на образец вы- полнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утрен-

			Бег в медленном темпе в колонне по одному.	ленный бег за наиболее физиче- ски развитым обучающимся из 2	ней гимнастики с опорой на об- разец. Выполняют медленный бег.
--	--	--	--	--	--

			Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала	группы, ориентируясь на его пример. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зритель- ный образец и подсказкам учи- теля. Участвуют в игре по инструкции учителя	Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы ше- ренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразви- вающих упражнений. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды по- строений, осваивают на доступ- ном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). 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 по- каз отдельных действий.	Выполняют построения и пере- строения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выпол- няют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с раз- личными положи- ниями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача ра- порта. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы	Выполняют построение по по- казу учителя. Выполняют ходьбу (под контро- лем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким	Выполняют построение. Вы- полняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким под- ниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой



			с перешагиванием через большие мячи с высоким	подни- манием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд,	положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.
--	--	--	--	---	--

			<p>подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: впе- рёд, вверх, с хлопками.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение бега в мед- ленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с броса- нием мяча</p>	<p>вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации хо- дят, взявшись за руки с учите- лем).</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ори- ентируясь на его пример.</p> <p>Осваи- вают и используют игровые уме- ния</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполняют медленный бег.</p> <p>Осваивают и используют игро- вые умения</p>
5	Беговые упражнения	1	<p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в за- данном направлении.</p> <p>Ознакомление с назва- нием беговых упражне- ний и их выполнение.</p> <p>Эстафета с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлесты- ванием голени назад.</p> <p>Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном рас- стоянии.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	<p>Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют раз- личные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Выполняют беговые упражне- ния.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>
6	Бег в колонне по пря- мой и со	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подвижная игра с эле-</p>	<p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с</p>	<p>Выполняют команды по постро- ению и перестроению</p>

	сменой направлений по ори- ентирам		ментами перестроений. Выполнение бега с высо- ким подниманием бедр, сохраняя дистанцию и правильную осанку.	одновремен- ным показом способа выполне- ния построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по пря- мой и со сменой направлений по ориентирам.	по сиг- налу учителя (при необходимо- сти ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направле- ний по ориентирам.
--	---	--	---	--	--

			Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя	Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр по показу 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. правильно осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполнения упражнений в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости.	Выполняют построение в шеренгу и сдачу рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец	Выполняют построение в шеренгу и сдачу рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем.

			<p>Выполнение бега в за- данном направлении.</p> <p>Выполнение бега с высоко- ким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p>	<p>вы- полнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы.</p> <p>Выполняют подводящие, строевые и обще- развивающие упражнения по по- казу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2</p>	<p>Выполняют подводящие, строевые и обще- развивающие упражнения по показу учителя.</p> <p>Выполняют перебежки груп- пами и по одному</p>
--	--	--	---	--	---

			Освоение специально бе- говых упражнений. Освоение правил тех- ники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Демонстрация техники низкого старта.	группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Вы- полняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обуча- ющихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указа- нию учителя	15—20 м с низкого старта с опорой образец
9	Прыжки на одной ноге на месте, с про- движением вперед	1	Ознакомление с обще- развивающими упражне- ниями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с мета- нием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количе- ство раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продви- жением вперед. Участвуют в по- движной игре по показу и ин- струкции 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 общеразви- вающих упражнений с	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 3-4 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после ин-	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражне- ний с флажками.

			<p>флажками.</p> <p>Ознакомление с перенос- кой гимнастических матов.</p> <p>Демонстрация прыжка в высоту.</p>	<p>струкции и неоднократного по- каза учителем (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, пооперационный контроль выполнения действий).</p>	<p>Выполняют прыжки после инструкции и по- каза учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по- сле инструкции и показа учи- теля</p>
--	--	--	--	--	---

			Подвижная игра с мета- нием	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	
1 1	Прыжок в длину с ме- ста	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка тех- нически правильно, от- талкиваясь и приземля- ясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в гори- зонтальную цель	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного по- каза учителя (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя но- гами с места. Осваивают метание с места в го- ризонтальную цель, ориентиру- ясь на образец выполнения	Выполняют ходьбу в медлен- ном и быстром темпе. Выпол- няют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
1 2	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с раз- бега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерыв- ного бега в среднем темпе. Демонстрирование	Выполняют ходьбу с упражнени- ями для рук в чередовании с дру- гими движениями по показу учи- теля. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после	Выполняют ходьбу с упражне- ниями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после ин- струкции и показа



			тех-ники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в верти-кальную цель	ин-струкции и неоднократного по-каза учителя	учителя
--	--	--	---	--	---------

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

			<p>правильного удержания мяча, ориен- тирование в простран- стве, соразмерение своих усилий</p>		
--	--	--	---	--	--

			Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой		
1 5	Челночный бег (3x5) м.	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой
1 6	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)

1 7	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) раз- личными способами двумя руками	1	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества	Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения обу- чающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различ- ных исходных положений мень- шее количество раз	Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из раз- личных исходных положений
--------	--	---	--	---	---

			развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, со- гласовывая движения рук и туловища		
<b>Гимнастика– 23 часа</b>					
1 8	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
1 9	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений.	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируясь на зрительно-

			Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	про- странственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением.
--	--	--	---	--	---

					Играют в игру после инструкции учителя
2 0	Перестроение из ко- лонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытя- нутые руки	1	Выполнение организую- щих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упраж- нениями для развития мышц кистей рук и паль- цев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориен- тирование в простран- стве. Подвижная игра с мета- нием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспри- нимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполне- ния построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и по- казу. Выполняют команды по постро- ению и перестроению по сиг- налу учителя (при необходимо- сти ориентируются на образец). Осваивают и используют игро- вые умения
2 1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные дви- жения рук	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медлен- ном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, го-	Фиксируют внимание и воспри- нимают расположение зритель- ных пространственных опор- ориентиров для выполнения по- строений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориен- тируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук,	Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зри- тельно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и дви- жения рук, ног, головы, туло- вища. Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время



			лобы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в	движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.
--	--	--	---	---	--

				подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по- сле инструкции
2 2	Дыхание во время ходьбы и бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	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. Выполняют корригирующие упражнения без предметов по- сле показа учителя. Играют в подвижную игру по- сле инструкции
2 3	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с	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. Осваивают и используют игровые умения

			брос-ками и ловлей		
2 4	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.

			Подвижная игра с элементами лазания	обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
2 5	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопросы по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
2 6	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове,	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную	Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку

			со- храняя правильную осанку	осанку по прямому указанию учителя.	
2 7	Упражнения для раз- вития пространственно-	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения,	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования

	дифференцировки		выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	представлений с помощью учителя, по возможности	пространственных представлений по показу учителя
28	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по 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, вы-	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

			полнение различных ис- ходных положений с об- ручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, пе- реступание		
--	--	--	---	--	--

30	Ходьба по гимнасти- ческой скамейке па- рами	1	Выполнение упражнений для развития мышц ки- стей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической ска- мейке парами управле- ние равновесием, взаи- модействие слаженно	Выполняют упражнения для раз- вития мышц кистей рук и паль- цев по показу учителя. Выполняют упражнения на рав- новесие по возможности	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на рав- новесие по показу учителя
31	Ходьба по двум па- раллельно поставлен- ным гимнастическим скамейкам	1	Выполнение упражне- ний, сохраняя равнове- сие и преодолевая пре- пятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения на рав- новесие, преодолевают препят- ствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения на рав- новесие, преодолевают препят- ствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру по- сле 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 ручку ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие 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 корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой

			Выполнение прыжков через скакалку		
35	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец	Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем.

			направляющим, сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	правильного выполнения обучающих 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
3 6	Упражнения с малыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
3 7	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу,	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и дви-

			бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, го- ловы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения.	ориен-тируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с	жения рук, ног, головы, туло- вища. Чередуют ходьбу с бегом, со-храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.
--	--	--	--	--	---

			Коррекционная игра на развитие точности движений	помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру по инструкции
3 8	Упражнения с большим мячом	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
3 9	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе.	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	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.
4 0	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возмож-	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструк-

		<p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования.</p> <p>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной</p>	<p>ности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>цию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения</p>
--	--	--	---	---

			постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками		
<b>Игры - 4 часа</b>					
4 1	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. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры	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. 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)	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. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
4 2	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1			
4 3	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку

			и левой рукой.		на двух ногах
--	--	--	----------------	--	---------------



			Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах		
4 4	Подвижные игры с бе-гом: «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 по инструкции и показа учителя
<b>Лыжная подготовка - 17 часов</b>					
4 5	Техника безопасности и правила поведения на лыже	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и	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.	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.

			па- лок	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учи- теля	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
--	--	--	---------	--	---

4 6	Совершенствован ие техники выполнения строевых команд и приемов	1	Тренировочные упраж- нения в подборе лыж- ного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и сни- мание лыж и палок	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учи- теля. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя
4 7	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 упраж- нения на одевании лыж- ного инвентаря. Демонстрация ступаю- щего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная коор- динация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на дру- гую, правильное	Выполняют построение с лы- жами. Передвигаются в колонне по од- ному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвига- ются на лыжах ступающим ша- гом	Выполняют построение с лы- жами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистан- цию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне сту- пающим шагом

			положе- ние туловища и головы		
4 8	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Тренировочные упраж- нения в одевании и за- креплении креплений.	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для за- нятий лыжной подготовкой, под- бирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, пере- двигаются к месту занятий.
4 9	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу.		Выполняют передвижение сту- пающим шагом

			<p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Передвижение ступаю- щим шагом</p>		
--	--	--	--	--	--

5 0	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
5 1	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу.	Выполняют строевые команды с лыжами.	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.
5 2	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом
5 3	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, сохраняя безопасную дистанцию	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок

5 4	Ходьба на лыжах ступа- ющим 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.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Передви- гаются на лыжах ступающим ша- гом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Пере- двигаются на лыжах ступаю- щим, скользящим шагом.
5 5	Ходьба на лыжах ступа- ющим шагом без палок по кругу друг за другом	1			

5 6	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.		Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом
5 7	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом		
5 8	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1			
5 9	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 хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя



6 0	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Преодо- левают дистанцию в произволь- ном темпе	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Пре- одолевают дистанцию в быст- ром темпе
6 1	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Передвижение с лыжами в колонну по одному с		
6 2	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	соблюдением техники безопасности.		

			Преодоление дистанции в быстром темпе за урок		
<b>Игры – 22 часа</b>					
6 3	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы одно- сложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, 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 по- сле инструкции учителя
6 4	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением 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 заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных

				по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный по- каз отдельных действий.	видах игр после инструкции и показа учителя
--	--	--	--	--	--

6 5	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
6 6	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 «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
6 7	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с	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	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа

			<p>перенос- кой гимнастических ма- тов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость</p>	<p>необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, пооперационный контроль выполнения действий).</p>	<p>учителя. Играют в подвижную игру по- сле инструкции и показа учи- теля</p>
--	--	--	--	---	---

				Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	
6 8	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)
6 9	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование своих действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнений с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
7 0	Подвижные игры на развитие основных движений	1	Выполнение медленного бега с сохранением пра-	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль	Удерживают правильное положение тела во время бега.

	<p>прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»</p>		<p>вильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно</p>	<p>выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя</p>	<p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
--	---	--	---	--	---

			правилам игры, перепрыгивание через препятствия		
71	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения
72	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений,	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»



			<p>двумя руками, правой и левой рукой.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.</p>	<p>ска- калку по возможности</p>	
--	--	--	--	----------------------------------	--

74	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая ручкой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения

			упражнений. Освоение правил пере- носки предметов и спор- тивного инвентаря		
--	--	--	---	--	--

77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
79	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая ручкой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями

			<p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в перекатывании мяча</p>	<p>учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча</p>	
--	--	--	--	--	--

80	Эстафета с мячом	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)
81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходьбы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем.	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. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты		
	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу.	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из

			<p>Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами</p>	<p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения</p>
--	--	--	--	---	--

83	Подвижная игра «Фи- лин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерыв- ного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие со- гласно правилам игры	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтап- ный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
<b>Легкая атлетика - 19 часов</b>					
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача ра- порта дежурным. Выполнение ходьбы, со- храняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в мед- ленном темпе.	Выполняют построение по по- казу учителя. Выполняют ходьбу (под контро- лем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым	Выполняют построение по сиг- налу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными по- ложениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учи- теля. Выполняют медленный бег.



			<p>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.</p> <p>Подвижная игра с бросанием мяча</p>	<p>обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения</p>
--	--	--	---	--	--

85	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча со-собом из-за головы. Подвижная игра с бегом	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
86	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения
87	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с заданиями для рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.
88	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение комплекса	Выполняют 3-4 упражнения комплекса.	Выполняют метание на дальность после

89	Метание теннисного мяча на дальность	1	упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в	Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	инструкции и показа учителя
----	--------------------------------------	---	---	---	-----------------------------

			пространстве, соразмере- ние своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой		
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в гори- зонтальную цель	1	Выполнение бега по пря- мой в шеренге. Выполнение общеразви- вающих упражнений. Ознакомление с назва- нием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произ- вольного метания тен- нисного мяча в цель. Игры с элементами об- щеразвивающих упраж- нений	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Вы- полняют различные виды мета- ния теннисных мячей после ин- струкции и неоднократного по- каза учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег после инструк- ции, ориентируясь на зри- тельно- пространственные опоры. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учи- теля. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
92	Прыжок в длину с ме- ста	1	Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медлен- ном и быстром темпе. Выпол- няют прыжки после
93	Прыжок в длину с ме- ста	1	медленном и быстром темпе.	Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного	инструкции и показа учителя.

94	Прыжок в длину с места	1	Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.	показ учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.	Выполняют метание с места в горизонтальную цель
----	------------------------	---	--	--	---

			Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения
96	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вра-	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру по инструкции учителя

			<p>щающуюся скакалку вперед, с промежуточ- ным подскоком. Подвижная игра с эле- ментами общеразвиваю- щих упражнений</p>		
--	--	--	--	--	--

97	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость		Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя
100	Высокий старт 30 м	1			
101	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне.	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют



102	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег
-----	--------------------------	---	---	--	--