СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по УВР: Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова \_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.Н.Дейкова «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2024г. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_2024г.

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

(из предметной области «Физическая культура»)

для обучающихся 3 класса с нарушением интеллекта (вариант 1)

на 2024 – 2025 учебный год

Рассмотрено на заседании Ответственный за

Педагогического совета реализацию программы:

От 28.08.2024 г. Н.В.Лунина, учитель

Протокол № 7

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г, №273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»

ФАООП вариант 1 адресована обучающимся с нарушением интеллекта 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 нарушением интеллекта 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 гиги ене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

− формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выпол нять 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 физи ческих 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;

− самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;

− владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

− выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

− подавать и выполнять строевые команды;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− 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 де ятельности;

− 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 нарушением интеллекта 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 следу ющими 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 допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить учащийся, 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 учащегося в зависимости от его физических возможностей.

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

# СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с нарушением интеллекта направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, на формирование правильной осанки, развитию 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 сен сорных 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, развитии познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | | Кол-во часов | Дата | 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.  Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.  Подвижная игра на пространственное ориенти рование | Слушают объяснение и рассмат- ривают помещение и оборудова- ние спортивного зала (с помощью учителя).  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают обра зец поведения на уроках физической 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 уроках физической культуры (техника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2 | Понятия о предварительной и исполнительной командах | | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну.  Определение видов команд.  Повторение строевых действий в соответствии с командой.  Бег в медленном темпе в колонне по одному. | Выполняют построение по по- казу учителя.  Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с го- лосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнитель- ную команды. Выполняют мед-  ленный бег за наиболее физиче- ски развитым обучающимся из 2 | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.  Выполняют комплекса утрен- ней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на по- строение 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 перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.  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.  Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.  Выполнение ходьбы с перешагиванием через  большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: впе- рёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение бега в мед- ленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с броса- нием мяча | Выполняют построение по по- казу учителя.  Выполняют ходьбу (под контро- лем 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, взявшись за руки с учителем).  Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ори- ентируясь на его пример. Осваи- вают и используют игровые уме- ния | Выполняют построение. Вы- полняют ходьбу. 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. Выполняют общеразвивающие упражнения.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Беговые упражнения | 1 |  | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в за- данном направлении. Ознакомление с названием беговых упражне ний и их выполнение. Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлесты- ванием голени назад.  Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном рас- стоянии. Участвуют в соревнова-тельной деятельности | Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют различные виды бега: на нос-ках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием го-лени назад. Выполняют бего-вые упражнения. Участвуют в соревновательной деятель-ности |
| 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, с Выполнение комплекса упражнений типа за- рядки.  Подвижная игра с эле- ментами общеразвиваю щих упражнений охраняя дистанцию и правильную осанку. | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновремен- ным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по пря-  мой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражне- ний наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют команды по постро ению 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.  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 ин- струкции педагога. Удерживают правильную осанку во время  бега, ходьбы (с помощью учи- теля, при необходимости поша- говая инструкция учителя).  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструк- цию учителя, выполняют упраж- нения в чередовании ходьбы и  бега. Участвуют в игре по ин- струкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют 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 высо ким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. | Выполняют построение в ше- ренгу и сдача рапорта с подсказ- кой учителя.  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый  бег, ориентируясь на образец вы- полнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы.  Выполняют подводящие, строевые и обще- развивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 | Выполняют построение в ше- ренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец вы- полнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя.  Выполняют перебежки группами и по одному |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Освоение специально беговых упражнений.  Освоение правил техники 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 неоднократ- ного показа по прямому указа-  нию учителя | 15—20 м с низкого старта с опорой образец |
| 9 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 1 |  | Ознакомление с обще- развивающими упражнениями.  Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием | 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 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 ин- струкции и неоднократного по- каза учителем (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи-  теля, 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 сле инструкции и показа учителя |
| 11 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.  Выполнение медленного бега.  Демонстрация прыжка в длину с места.  Выполнение прыжка тех нически правильно, отталкиваясь и приземляясь.  Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в горизонтальную 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. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание с места в горизонтальную цель |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |  | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.  Метание с места в вертикальную цель | 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 ин- струкции и неоднократного по- каза учителя | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Прыгают с небольшого разбега в длину.  Выполняют метание после инструкции и показа учителя |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 |  | Выполнение бега по пря мой в шеренге.  Выполнение обще-развивающих упраж-нений. Ознакомление с названием 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 общеразвивающих 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 инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учи- теля. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориен- тирование в простран- стве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упраж- нения комплекса.  Выполняют метание на даль- ность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 15 | Челночный бег (3х5) м. | 1 |  | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение бего-вых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места ле-вой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешаги- ванием через большие мячи с вы- соким подниманием бедра по по- казу учителя. Выполняют чел- ночный бег 3x10 м.  Выполняют метание мячей с ме- ста 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Эстафетный бег | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей  команды | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.  Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 17 | Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 |  | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость.  Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.  Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Гимнастика– 23 часа** | | | | | |
| 18 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 |  | Беседа о правилах поведения на занятиях гимна стикой.  Беседа о значении физических упражнений.  Выполнение строевых действий, ориентирова ние в пространстве.  Коррекционная игра | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопас- ности).  Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адап- тивной физической культуры.  Отвечают на вопросы одно- сложно.  Слушают объяснение (инструк- цию) учителя с фиксацией на эта- пах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно  (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уро ках физической культуры (тех- ника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоре- тическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы предло жением.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполне- ния 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 игр | Выполняют упражнение по по- казу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз.  Прыгают с высоты с мягким при- землением.  Участвуют в игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- про- странственные 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 вытя нутые руки | 1 |  | Выполнение организующих строевых команд и приемов  Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упраж- нениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение приставных шагов в сторону, ориен- тирование в простран- стве.  Подвижная игра с метанием | 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 ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.  Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимо- сти ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, го- ловы, туловища.  Коррекционная игра на развитие точности движений | 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, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и ин- струкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зри- тельно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, со храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру по сле инструкции |
| 22 | 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 ды- хание во время ходьбы,  бега, проговаривание звуков на выдохе.  Подвижная игра на вни мание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отве- чают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя.  Выполняют корригирующие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию 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 после показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.  Подвижная игра с бросками и ловлей | Выполняют упражнения с пред- метом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на об- разец правильного выполнения обучающихся 2 группы).Участ- вуют в игре по инструкции учи- теля | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Осваивают и используют игровые умения |
| 24 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонталь ной гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение упражнений на равновесие.  Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положе-  ние упора.  Подвижная игра с эле- ментами лазания | Выполняют упражнения в равно- весии по показу учителя, по воз- можности.  Выполняют упражнения в полза- нии, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваи- вают и используют игровые уме- ния | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.  Выполняют упражнения в пол зании после инструкции учителя. Осваивают и используют игро вые умения |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 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 гимнастиче- ской скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом | Получают элементарные теоре- тические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.  Выполняют практические зада- ния с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным кар- точкам) с помощью педагога.  Выполняют упражнения для рас- слабления мыщц, 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 зада ния с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на форми- рования правильной осанки).  Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 |  | Выполнение упражнений с гимнастической пал- кой.  Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку | Выполняют упражнения с пред- метом меньшее количество по- вторений.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную  осанку по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правиль- ную осанку |
| 27 | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ори- ентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учи- теля, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя |
| 28 | Упражнения для раз- вития точности движений | 1 |  | Выполнение упражнений на равновесие.  Выполнение ходьбы по двум параллельно по- ставленным гимнастическим скамейкам.  Подвижная игра с бегом | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точно- сти движений и равновесия, ори- ентируясь на образец выполне- ния учителем и/или обучающи- мися 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 после инструкции учителя |
| 29 | Упражнения с обручем | 1 |  | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, вы- полнение ходы и бега между различными ори ентирами.  Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из од- ной руки в другую, вы- полнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны,  приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представле- ний с помощью учителя, по воз- можности. Выполняют упражне- ния с предметами после неодно- кратного показа по прямому ука- занию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представле ний по показу учителя.  Выполняют упражнения с пред метами после показа учителем |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 1 |  | Выполнение упражнений для развития мышц ки- стей рук и пальцев.  Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление 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 равновесие по показу учителя |
| 31 | Ходьба по двум параллельно поставлен ным гимнастическим скамейкам | 1 |  | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие 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 равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 32 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 |  | Выполнение упражне- ний, сохраняя  равнове сие при выполнении упражнения на гимна- стической скамейке | Выполняют упражнения на рав- новесие 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 утрен ней зарядки.  Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом | Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выпол- няют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положени- ями рук после неоднократного  показа по прямому указанию учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различ-  ными 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, завязыва- ние скакалки.  Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движе- нии наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя. Выполняют до- ступные упражнения со скакал- кой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют кор- ригирующие упражнения с предметом после показа учи- теля. Выполняют упражнения со скакалкой |
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 |  | Выполнение ходьбы по канату.  Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим, сохра- няя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на фор- мирование правильной осанки, ориентируясь на образец выпол- нения учителем (или на образец правильного выполнения обуча- ющихся 2 группы).  Выполняют упражнения с ма- лыми мячами наименьшее коли- чество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют корригирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учи- телем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 36 | Упражнения с малыми мячами | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение упражнений с малыми мячами: пере- кладывание, подбрасывание, перебрасывание  мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра с эле- ментами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с ма- лыми мячами по прямому указа- нию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориенти- руясь на образец выполнения учителем.  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.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, го- ловы, туловища.  Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений | 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, ног, головы, туловища с наименьшим  количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зри- тельно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 38 | Упражнения с большим мячом | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасыва ние, перебрасывание  мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра с прыж ками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с боль- шим мячом по прямому указа- нию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориенти- руясь на образец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 39 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |  | Ознакомление с игровыми заданиями на построения и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе.  Освоение разновидно-  стей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Определение названия  двигательному дей-  ствию, названия обору-  дования.  Выполнение правиль-  ного захвата рейки ру-  ками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу на носках, на  пятках, на внутреннем и внеш-  нем своде стопы.  Выполняют  комплекс утренней гимнастики  ориентируясь на образец выпол-  нения учителем и/или обучаю-  щимися 2 группы.  Выполняют лазанье  (с помощью учителя, по возмож-  ности самостоятельно) по пря-  мому указанию учителя. Участ-  вуют в подвижной игре по по-  казу и инструкции учителя | 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.  Смотрят образец выполнения  упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют  упражнения. Осваивают и используют игровые умения |
| 40 | Повторение упражнений в лазании вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 |  |
| **Игры** - **4 часа** | | | | | | |
| 41 | Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине» | 1 |  | Беседа о правилах пове дения на занятиях подвижными играми.  Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных 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 по- ложения рук под контролем учи- теля.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтап- ный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индиви-  дуальная инструкция учителя) | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно  (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уро ках физической культуры (тех- ника 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 |
| 42 | Корригирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине». | 1 |  |
| 43 | Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение» | 1 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений,  двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах | Выполняют упражнения со ска- калкой по возможности. Осваи- вают и используют игровые уме- ния.  Осваивают прыжки через ска- калку по возможности | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя.  Осваивают и используют игро вые умения.  Прыгают через скакалку на двух ногах |
| 44 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с  флажками. Ознакомление с перенос кой гимнастических ма- тов.  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 ин- струкции и неоднократного по- каза учителем (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, 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 упражне ний с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| **Лыжная подготовка** - **17 часов** | | | | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на лыжне | 1 |  | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом.  Тренировочные упражнения в подготовке к за- нятию, выбор лыж и па лок | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, ин- формацию 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.  Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учи- теля | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, ин- формацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации,  картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.  Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 |  | Тренировочные упраж нения в подборе лыжного 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 |
| 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 упраж- нения на одевании лыжного инвентаря.  Демонстрация ступаю щего шага.  Выполнение ступающего шага: перекрестная коор- динация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положе ние туловища и головы | 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 ступающим шагом |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 |  | Тренировочные упраж- нения в одевании и за- креплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники  безопасности.  Передвижение ступаю- щим шагом | 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, передвигаются к месту занятий.  Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 |  |
| 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, пе- редвигаются 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.  Передвижение ступающим шагом  Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од ному с лыжами в руках.  Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лы жами в руках | 1 |  |
| 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, сохраняя безопасную ди- станцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.  Выполняют передвижение в ко- лонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передви жение в колонне по одному на лыжах без палок |
| 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 | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются в 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. |
| 55 | Ходьба на лыжах ступа ющим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  |  |
| 56 | Ходьба на лыжах ступа ющим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  | Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются в колонне по од- ному с лыжами в руках. Передви- гаются на лыжах ступающим ша гом | Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 57 | Ходьба на лыжах ступа ющим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |  |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок  по кругу друг за другом | 1 |  |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200до 300 м | 1 |  | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного ин- вентаря.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | 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. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходи-мости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения дей ствий) | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистан- цию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь.  Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 60 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |  | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники  безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок | 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 быстром темпе |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |  |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |  |
| **Игры** – **22 часа** | | | | | | |
| 63 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 |  | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.  Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.  Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы одно- сложно.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учи- теля, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и опе- раций в последовательности их выполнения, под пооперацион- ным (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 |
| 64 | Значение утренней гим настики | 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 по- строений, осваивают на доступ- ном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практиче- ские задания с заданным пара- метрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помо- щью педагога.  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 изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимна- стики).  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упраж нений | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на по- вторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем. Выполняют 3-4 упражне- ния с мячом.  Осваивают и используют игро- вые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют игро вые умения |
| 66 | Игра с бросанием и лов лей мяча: «Бросить и поймать» | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Построение в круг и выполнение общеразвиваю щих упражнений типа  «зарядка».  Подвижная игра в под-  брасывании 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 |
| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с  флажками. Ознакомление с переноской гимнастических ма- тов.  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 ин- струкции и неоднократного по- каза учителем (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, 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 упражне ний с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и по каза учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 68 | Эстафеты с предметами | 1 |  | Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участ- вуют в соревновательной дея- тельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эста фете) |
| 69 | Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 |  | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласова- ние свои действия с действиями других игроков,  соизмерение бросков с расстоянием до цели | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем. Выполняют 5-6 упражне- ния с мячом.  Осваивают и используют игро- вые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по ин струкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 70 | Подвижные игры на развитие основных дви жений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 1 |  | Выполнение медленного бега с сохранением пра- вильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.  Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положе- ние тела во время бега (поопера- ционный контроль выполнения  действий).  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструк- цию учителя, выполняют упраж- нения с предметом по показу.  Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 71 | Эстафета с мячом | 1 |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска  набивного мяча (вес до 1 кг) различными спосо-  бами двумя руками. Эстафеты на взаимодей- ствие с товарищами | Удерживают правильное положе- ние тела во время ходьбы (с по- мощью учителя). Выполняют че- редование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различ- ных исходных положений мень- шее количество раз.  Осваивают и используют игро- вые 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: «Воробьи и вороны» | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равнове- сия в ходьбе.  Выполнение игровых  действия соблюдая пра- вила игры | Выполняют комплекс упражне- ний наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учи- теля.  Осваивают и используют игро- вые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.  Осваивают и используют игро вые умения |
| 73 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений,  двумя руками, правой и левой рукой.  Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со ска- калкой по возможности. Осваи- вают и используют игровые уме- ния.  Осваивают прыжки через ска- калку по возможности | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:  «Школа мяча» |
| 74 | Эстафеты на развитие координации | 1 |  | Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участ- вуют в соревновательной дея- тельности 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 ру- кой ленточки.  Выполнение общеразви- вающих упражнений в колонне по одному в  движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязыва- ние скакалки.  Игровые задания в пере- даче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движе- нии наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя. Выполняют игро- вые задания в передаче предме- тов с помощью учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по по казу учителя. Выполняют кор- ригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые зада ния в передаче предметов |
| 76 | Переноска предметов, спортивного инвентаря | 1 |  | Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Освоение правил пере- носки предметов и спор- тивного инвентаря | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваи- вают и используют игровые уме- ния | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по по казу учителя. Осваивают и ис- пользуют игровые умения |
| 77 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 |  | Подвижная игра с эле- ментами залезания на оборудование приподня- тое над полом (землей), лазания по гимнастиче- ской стенке, ориентиро- вание в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтап- ный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индиви-  дуальная 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 чере- довании с ходьбой в ко- лонне по одному.  Построение в круг и вы- полнение общеразвиваю- щих упражнений типа  «зарядка».  Подвижная игра в под- брасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выпол- няют построение в круг с помо- щью 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 ру- кой ленточки.  Выполнение общеразви- вающих упражнений в колонне по одному в  движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязыва- ние скакалки.  Игровые задания в пере- катывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движе- нии наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя. Выполняют игро- вые задания в перекатывании  мяча | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями |
| 80 | Эстафета с мячом | 1 |  | Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участ- вуют в соревновательной дея- тельности 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, вы- полнение ходы и бега между различными ори- ентирами.  Выполнение упражнений с обручем.  Перелезание через пре- пятствия различным спо-  собом в зависимости от высоты | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представле- ний с помощью учителя, по воз- можности. Выполняют упражне- ния с предметами после неодно- кратного показа по прямому ука- занию учителя. Осваивают и ис- пользуют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с пред метами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 82 | Подвижные игры на развитие основных  движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | Эстафета с мячом. Подвижная игра «Филин и пташки» |  |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска  набивного мяча (вес до 1 кг) различными спосо-  бами двумя руками. Эстафеты на взаимодей- ствие с товарищами.  Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерыв- ного бега в среднем темпе.  Подвижная игра на вы- полнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ори- ентирование в простран-  стве, взаимодействие со- гласно правилам игры | Удерживают правильное положе- ние тела во время ходьбы (с по- мощью учителя). Выполняют че- редование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различ- ных исходных положений мень- шее количество раз.  Осваивают и используют игро- вые умения.  Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учи- теля.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индиви-  дуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения.  Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| **Легкая атлетика** - **19 часов** | | | | | | |
| 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.  Выполнение прыжков через шнур, начерчен- ную линию.  Подвижная игра с броса- нием мяча | 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 обучающимся из 2 группы, ори- ентируясь на его пример. Осваи- вают и используют игровые уме- ния | Выполняют построение по сигналу учителя.  Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.  Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.  Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игро вые умения |
| 85 | Метание большого мяча двумя руками из- за головы. | 1 |  | Выполнение бега по ко- ридорчику.  Принятие правильного положение вовремя ме- тания, выполнение мета- ния большого мяча спо- собом из-за головы.  Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя ру- ками 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 коман- дам учителя.  Выполнение бега с пре- одолением простейших препятствий.  Подвижная игра с мета- нием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и ко- мандам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваи- вают и используют игровые уме- ния | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориенти рам 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 раз- личными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укреп- ления туловища.  Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного  удержания мяча, ориен- тирование в пространстве, соразмере- ние своих усилий  Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упраж- нения комплекса.  Выполняют метание на даль- ность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ком плекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную 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 инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учи- теля. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 91 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 |  |
| 92 | Прыжок в длину с места | 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. | Выполняют ходьбу в медлен- ном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание с места в горизонтальную цель |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 |  |
| 94 | Прыжок в длину с места | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 |  | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.  Выполнение бега в сред- нем темпе с переходом на ходьбу.  Выполнение многоско- ков.  Подвижная игра на пере- дачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Пере- прыгивают с ноги на ногу на от- резках.  Осваивают и используют игро- вые 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 од ной ноге | 1 |  | Выполнение ходьбы с различным положением рук.  Выполнение беговых упражнений.  Пробегание под скакал- кой, перешагивание, пе- репрыгивание с одной ноги на другую, пере- прыгивание на двух но- гах через медленно вра- щающуюся скакалку вперед, с промежуточ- ным подскоком.  Подвижная игра с эле- ментами общеразвиваю- щих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и ин- струкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по ин- струкции учителя | Выполняют ходьбу с различ- ным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через ска калку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру по сле инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 |  | Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  Эстафета на скорость | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участ- вуют в соревновательной дея- тельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 98 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 |  |
| 99 | Высокий старт 30 м | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу- чающимися 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. Выполнение общеразви- вающих упражнений с малыми мячами.  Выполнение бега по  длинной дистанции, тех- нически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в  сочетании с дыханием | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учи- теля.  Выполняют упражнения с ма- лыми мячами наименьшее коли- чество раз.  Выполняют медленный бег в че- редовании с ходьбой | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учи- теля.  Выполняют медленный бег |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 |  |