МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования администрации Верхнесалдинского городского округа Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 3» (МБОУ «СОШ № 3»)

Протокол № 6 от 10.06.2024 г.

 РАССМОТРЕНО
 СОГЛАСОВАНО
 УТВЕРЖДЕНО

 Руководитель школьного
 Заместитель директора по методического
 Директор МБОУ «СОШ № 3»

 объединения учителей начальных классов
 И.П.Комельских
 С.В.Патрушева

 Приказ № 66 от 20.06.2024 г.

Л.А.Никулина

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 1-4 класса)

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	6
Ι	ІІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	1
IV.	. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	22

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее АООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

АООП 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 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

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 1 классе определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге,
 мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;

- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 класс

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
 - выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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.

No			Контрольные
	Название раздела	Количество часов	работы
п/п			(количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	33	-
	Итого:	99	-

2 класс

No			Контрольные
	Название раздела	Количество часов	работы
п/п			(количество)
1.	Знания о физической культуре	в процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	

4.	Лыжная подготовка	18	-
5.	Игры	26	-
Ито	го:	102	-

3 класс

№ 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	-

4 класс

№ п/ п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3.	Легкая атлетика	35	-
4.	Лыжная подготовка	18	-

5.	Игры	26	-
	Итого:	102	-

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

Личностные:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - уметь выполнять простые инструкции учителя;
 - иметь представление о видах двигательной деятельности;
 - уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;

- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
 - знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
 - уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
 - уметь выполнять упражнения для разминки;
 - уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
 - уметь держать постоянный темп в беге;
 - уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

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

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

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) задание выполнено свыше 65 %.

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - уметь выполнять простые инструкции учителя;
 - иметь представление о видах двигательной деятельности;
 - уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
 - знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
 - уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;

- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Система оценки достижений

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

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

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) задание выполнено свыше 65 %.

3 класс

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
 - самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
 - подавать и выполнять строевые команды;
 - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 - знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

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

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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

4 класс

Личностные:

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
 - проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
 - иметь представления о двигательных действиях;
 - знать основные строевые команды;
 - производить 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, 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 и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

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

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

Тема		-B0	-B0 0B	программное <u></u>	Дифференциация видов деятельности		
№	предмета	Кол-во	часов	содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень	
				Легкая атл	етика-31 час		
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1		Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя	Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами самостоятельно	
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1		Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.	

			физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений	оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физиче-	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
				ской культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по ин- струкции учителя
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем
4	Ходьба в медлен- ном и быстром темпе	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом	Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.	Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики.

				Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после
				по показу и инструкции учи-	инструкции и показа учителя
				теля	
5	Ходьба по прямой	1	Ознакомление с игровыми	Выполняют игровые задания	Выполняют игровые задания.
	линии на носках и		задания на построение и пе-	(с помощью учителя).	Осваивают и выполняют ходьбу
	пятках на внутрен-		рестроения.	Выполняют ходьбу на носках,	по прямой линии на носках, на
	нем и внешнем		Выполнение ходьбы в раз-	на пятках, на внутреннем и	пятках, на внутреннем и внеш-
	своде стопы		личном темпе.	внешнем своде стопы. Выпол-	нем своде стопы с сохранением
			Освоение разновидностей	няют комплекс утренней гим-	равновесия на ограниченной по-
			ходьбы.	настики ориентируясь на об-	верхности.
			Выполнение комплекса	разец выполнения учителем	Играют в подвижную игру по по-
			утренней гимнастики.	и/или обучающимися 2	казу учителя
			Подвижная игра с прыжками	группы. Участвуют в подвиж-	
				ной игре по показу и инструк-	
				ции учителя	
6	Перебежки груп-	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в ше-	Выполняют построение в ше-
	пами и по одному		шеренгу. Освоение общераз-	ренгу (с помощью учителя).	ренгу по сигналу учителя. Вы-
	15-20 м		вивающих упражнений.	Осваивают перебежки по од-	полняют перебежки группами и
			Выполнение перебежек груп-	ному, ориентируясь на обра-	по одному 15-20 м, соблюдают
			пами и по одному.	зец выполнения учителем	правила безопасности.
			Закрепление правил техники	и/или обучающимися 2	Выполняют комплекс общераз-
			безопасности во время вы-	группы. Выполняют упражне-	вивающих упражнений после по-
			полнения упражнений в	ния после неоднократного по-	каза учителем.
			паре, группе.	каза по прямому указанию	Играют в подвижную игру после
			Ознакомление с подвижной	учителя.	инструкции и показа учителя
			игрой с элементами общераз-	Участвуют в подвижной игре	
			вивающих упражнений	по показу и инструкции учи-	
				теля	

7	Бег в медленном	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и вос-	Выполняют построение в ше-
	темпе, чередую-		шеренгу, в колонну по од-	принимают расположение зри-	ренгу, в колонну по команде учи-
	щийся с ходьбой		ному.	тельных пространственных	теля, ориентируясь на зрительно-
			Освоение бега в медленном	опор- ориентиров для выпол-	пространственные опоры. Вы-
			темпе, чередование ходьбы и	нения построений и перестро-	полняют упражнения на основ-
			бега.	ений. Выполняют бег и	ные положения и движения рук,
			Выполнение упражнений на	ходьбу, ориентируясь на обра-	ног, головы, туловища.
			основные положения и дви-	зец выполнения учителем	Чередуют ходьбу с бегом, сохра-
			жения рук, ног, головы, туло-	и/или обучающимися 2	няя темп, дистанцию во время
			вища.	группы. Выполняют основные	движения, удерживая правиль-
			Коррекционная игра на раз-	положения и движения рук,	ную осанку во время ходьбы.
			витие точности движений	ног, головы, туловища с	Играют в подвижную игру после
				наименьшим количеством раз.	инструкции
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	
8	Бег с сохранением	1	Беседа о правильной осанке.	Фиксируют внимание и вос-	Выполняют построение в ше-
	правильной осанки		Освоение бега с сохранением	принимают расположение зри-	ренгу, в колонну по команде учи-
			правильной осанки.	тельных пространственных	теля, ориентируясь на зрительно-
			Выполнение общеразвиваю-	опор- ориентиров для выпол-	пространственные опоры. Вы-
			щих упражнений с малыми	нения построений и перестро-	полняют упражнения на основ-
			мячами.	ений. Выполняют бег и	ные положения и движения рук,
			Подвижная игра с бегом	ходьбу, ориентируясь на обра-	ног, головы, туловища.
				зец выполнения учителем	Чередуют ходьбу с бегом, сохра-
				и/или обучающимися 2	няя темп, дистанцию во время
				группы. Выполняют основные	движения, удерживая правиль-
				положения и движения рук,	ную осанку во время ходьбы.

					TX
				ног, головы, туловища с	Играют в подвижную игру после
				наименьшим количеством раз.	инструкции
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	
9	Бег в колонне за	1	Освоение построения и пере-	Выполняют медленный бег за	Выполняют бег в колонне в за-
	учителем в задан-		движения за учителем в ко-	наиболее физически развитым	данном направлении, сохранение
	ном направлении		лонне.	обучающимся из 2 группы,	дистанции, равнение в затылок.
			Освоение построения в круг.	ориентируясь на его пример	Выполняют упражнения с флаж-
			Выполнение упражнений с	(образец).	ками по показу учителя. Играют
			флажками. Подвижная игра	Осваивают упражнения с	в подвижную игру после ин-
			с прыжками	флажками, ориентируясь на	струкции
				образец выполнения учителем	
				и/или обучающимися 2	
				группы. Участвуют в подвиж-	
				ной игре по показу и инструк-	
				ции учителя	
10	Прыжки на двух	1	Освоение прыжков на двух	Выполняют прыжки после ин-	Выполняют прыжки после ин-
	ногах		ногах. Выполнение упражне-	струкции и неоднократного	струкции и показа учителя. Вы-
			ний для укрепления мышц	показа учителя (при необходи-	полнение упражнений для укреп-
			ног.	мости: пошаговая инструкция	ления мышц ног по показу учи-
			Подвижная игра с элемен-	учителя, пооперационный	теля.
			тами лазания	контроль выполнения дей-	Играют в подвижную игру после
				ствий).	инструкции и показа учителя
				Выполнение упражнений для	
				укрепления мышц ног с	
				наименьшим количеством раз.	
				Участвуют в подвижной игре	
	l .		l .	1 1	

11	Прыжки на одной	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре.	Играют в подвижную игру. Вы-
	ноге на месте		тами перестроений.	Выполняют бег в чередовании	полняют бег в чередовании с
			Выполнение бега в чередова-	с ходьбой под контролем учи-	ходьбой. Прыгают на двух ногах
			нии с ходьбой.	теля. Выполняют 4-5 упражне-	на месте после инструкции и по-
			Выполнение комплекса об-	ний комплекса.	каза учителя
			щеразвивающих упражне-	Выполняют прыжки после ин-	
			ний. Различение правой и ле-	струкции и неоднократного	
			вой ноги. Выполнение под-	показа учителя	
			прыгиваний на одной ноге,		
			сохранение равновесия.		
			Подвижная игра с бросками		
			и ловлей		
12	Прыжки с продви-	1	Ознакомление с общеразви-	Выполняют общеразвиваю-	Выполняют общеразвивающие
	жением вперед,		вающими упражнениями с	щие упражнения наименьшее	упражнения после инструкции и
	назад		малыми мячами.	количество раз. Ориентиру-	по показу педагога.
			Ориентирование в направле-	ются в направлении движений	Выполняют прыжки в заданном
			нии движений.	с помощью педагога.	направлении, ориентируясь на
			Выполнение несколько под-	Прыгают на двух ногах с про-	зрительно-пространственные
			прыгиваний подряд в задан-	движением вперед. Участвуют	опоры. Играют в подвижную
			ном направлении.	в подвижной игре по показу и	игру по показу учителя
			Подвижная игра с метанием	инструкции учителя	
13	Прыжки с продви-	1	Выполнение комплекса	Выполняют 4-5 упражнений	Выполняют комплекс упражне-
	жением вправо,		упражнений с малыми мя-	комплекса.	ний.
	влево		чами.	Прыгают на двух ногах с про-	Прыгают с продвижением
			Ориентирование в простран-	движением вправо, влево с по-	вправо, влево, ориентируясь на
			стве в процессе выполнения	мощью педагога. Участвуют в	зрительно-пространственные
			прыжков с продвижением в	подвижной игре по показу	опоры. Играют в подвижную
			заданном направлении, с	учителя	

			сохранением устойчивого		игру по показу и инструкции
			равновесия.		учителя
			Подвижная игра с элемен-		
			тами строевых команд		
14	Прыжки через	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	начерченную ли-		нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
	нию		одному.	ному под контролем педагога.	Отвечают на вопросы целым
			Беседа о значении утренней	Отвечают на вопросы одно-	предложением.
			зарядки.	сложно.	Выполняют построение в круг и
			Построение в круг и выпол-	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			нение общеразвивающих	с помощью учителя. Перепры-	инструкции учителя.
			упражнений типа зарядки.	гивают через начерченную ли-	Перепрыгивают через начерчен-
			Выполнение прыжковых	нию, ориентируясь на образец	ную линию после инструкции и
			упражнений, сохраняя равно-	выполнения учителем и/или	показа учителя
			весие при приземлении.	обучающимися 2 группы.	
			Подвижная игра на внимание	Участвуют в игре по инструк-	
				ции	
15	Прыжки через	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу в колонне,	Выполняют ходьбу в колонне по
	шнур		лонне по одному с различ-	ориентируясь на образец вы-	одному с различными заданиями
			ными заданиями для рук. По-	полнения учителем и/или обу-	для рук по показу учителя.
			строение в круг.	чающимися 2 группы. Выпол-	Выполняют построение в круг и
			Выполнение комплекса	няют построение в круг с по-	комплекс утренней зарядки по
			утренней гимнастики.	мощью учителя. Перепрыги-	инструкции учителя.
			Перепрыгивание через шнур,	вают через шнур после ин-	Перепрыгивают через шнур
			сохраняя устойчивое равно-	струкции и неоднократного	после показа учителя.
			весие.	показа учителя (при необходи-	Играют в подвижную игру по ин-
			Подвижная игра с бегом	мости: пошаговая инструкция	струкции учителя
				учителя, пооперационный	

				.,	
				контроль выполнения дей-	
				ствий). Участвуют в подвиж-	
				ной игре по показу учителя	
16	Прыжки через	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу ориенти-	Выполняют ходьбу ориентируясь
	набивной мяч		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	на образец выполнения учите-
			Ознакомление с упражнени-	учителем и/или обучающи-	лем. Выполняют упражнения по
			ями для развития мышц ки-	мися 2 группы. Выполняют 3-	словесной инструкции и показу.
			стей рук и пальцев.	4 упражнения. Перепрыги-	Перепрыгивают через набивной
			Выполнение прыжка через	вают через шнур, начерчен-	мяч.
			предмет, отталкиваясь одно-	ную линию. Участвуют в по-	Осваивают и используют игро-
			временно двумя ногами и	движной игре по показу учи-	вые умения
			мягко приземляясь.	теля	
			Подвижная игра с метанием		
17	Прыжки с ноги на	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлопками
	ногу		ками в ладоши.	ками, ориентируясь на обра-	по показу. Перепрыгивают с ноги
			Выполнение упражнений для	зец.	на ногу на отрезках.
			развития мышц кистей рук и	Выполняют прыжки после ин-	Играют в подвижную игру по по-
			пальцев.	струкции и неоднократного	казу и инструкции учителя
			Ознакомление с прыжком с	показа учителя (при необходи-	
			ноги на ногу.	мости: пошаговая инструкция	
			Подвижная игра с прыжками	учителя, пооперационный	
				контроль выполнения дей-	
				ствий).	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу учителя	

18	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
19	Правильный захват различных предметов	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

20	Прием и передача	1	Выполнение бега в медлен-	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
	мяча в круге		ном темпе, чередование	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
21	Прием и передача	1	ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
	мяча в круге		Построение в круг.	круге, ориентируясь на обра-	Выполняют построение в круг по
			Выполнение упражнений для	зец выполнения учителем	указанию учителя. Выполняют
			укрепления туловища.	и/или обучающимися 2	прием и передача мяча в круге
			Передача и прием мяча в	группы. Участвуют в коррек-	после инструкции и показа учи-
			круге.	ционной игре, ориентируясь	теля.
			Коррекционная игра	на поэтапный показ отдельных	Играют в игру после показа учи-
				действий	телем
22	Произвольное мета-	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после инструк-
	ние малых мячей		в шеренге. Выполнение об-	учителя. Выполняют 3-5	ции, ориентируясь на зрительно-
			щеразвивающих упражне-	упражнений. Выполняют раз-	пространственные опоры.
			ний.	личные виды метания малых	Выполняют захват и удержание
			Ознакомление с названием	мячей после инструкции и не-	различных предметов для выпол-
			мяча для метания.	однократного показа учителя.	нения метания после инструкции
			Освоение правильного за-	Участвуют в подвижной игре	и показа учителя.
			хвата и произвольного мета-	по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру после
			ния малого мяча.	теля	инструкции учителя
			Игры с элементами общераз-		
			вивающих упражнений		
23	Произвольное мета-	1	Выполнение ходьбы с сохра-	Выполняют ходьбу под кон-	Выполняют ходьбу по указанию
	ние больших мячей		нением правильной осанки.	тролем учителя. Выполняют	учителя. Выполняют упражнения
			Выполнение общеразвиваю-	упражнения наименьшее коли-	после инструкции и показа учи-
			щих и специальных упражне-	чество раз. Выполняют раз-	теля.
			ний на осанку. Выполнение	личные виды метания боль-	
				ших мячей после	

			произвольного метания больших мячей. Подвижная игра с бегом	пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
25	Броски и ловля волейбольных мячей Броски и ловля волейбольных мячей	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
26	Метание колец на шесты	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнени-	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-	Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу
27	Метание колец на шесты	1	ями для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время	мися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя	учителя. Выполняют метания колец на шесты после инструкции и показа учителя

			метания, правильное удержа-		
			. 1		
20)/	1	ние кольца	D 6	D
28	Метание большого	1	Выполнение бега по кори-	Выполняют бег по коридор-	Выполняют метание большого
	мяча двумя руками		дорчику.	чику с помощью учителя.	мяча двумя руками из-за головы
	из-за головы		Принятие правильного поло-	Метают большой мяч двумя	после инструкции учителя.
29	Метание большого	1	жения во время метания, вы-	руками из-за головы, ориенти-	Участвуют в игре после инструк-
	мяча двумя руками		полнение метания большого	руясь на образец выполнения	ции учителя
	из-за головы		мяча способом из-за головы.	учителем и/или обучающи-	
	по за головы		Подвижная игра с бегом	мися 2 группы. Участвуют в	
			1	подвижной игре по инструк-	
				ции учителя	
30	Метание мяча	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	снизу с места в		лонне по одному с различ-	руясь на образец выполнения	учителя. Выполняют комплекс
	стену		ными заданиями для рук.	учителем и/или обучающи-	упражнений по показу учителя.
31	Метание мяча	1	Выполнение комплекса	мися 2 группы. Выполняют 5-	Выполняют метание мяча снизу с
	снизу с места в		упражнений для укрепления	6 упражнений комплекса.	места в стену
	стену		туловища.	Метают мяч снизу с места в	после инструкции и показа учи-
			Освоение правильного удер-	стену, ориентируясь на обра-	теля
			жания мяча, ориентирование	зец выполнения учителем	
			в пространстве, соразмере-		
			ние своих усилий		
			Игры	ı - 2 часа	
32	Подвижная игра	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после инструк-
	«Гуси-лебеди»		в шеренге. Выполнение об-	учителя. Выполняют 3-5	ции, ориентируясь на зрительно-
			щеразвивающих упражне-	упражнений. Участвуют в	пространственные опоры.
			ний.	игре по инструкции и по по-	Участвуют в различных видах
			Закрепление слов и правил	казу учителя, ориентируясь на	игр после инструкции и показа
			подвижный игры.	поэтапный показ отдельных	учителя

			Ориентирование в пространстве, свободное передвижение	действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная ин-	
				струкция учителя)	
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
			Гимнасти	ка – 30 часов	
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения	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

				упражнения на ориентировку	
				в пространстве	
35	Название снарядов,	1	Беседа о спортивном инвен-	Слушают объяснение педагога	Слушают объяснение педагога
	спортивного инвен-		таре и оборудовании.	по теме с чёткими смысло-	по теме с чёткими смысловыми
	таря. Гимнастика		Выполнение гимнастики для	выми акцентами и опорой на	акцентами и опорой на нагляд-
	для пальцев		пальцев.	наглядность (визуальный	ность (визуальный план, кар-
			Подвижная игра с мячом	план, картинки по теме урока.	тинки по теме урока.
				Выполняют комплекс упраж-	Выполняют комплекс упражне-
				нений ориентируясь на обра-	ний.
				зец выполнения учителем	Осваивают и используют игро-
				и/или обучающимися 2	вые умения
				группы. Выполняют упражне-	
				ния с мячом по инструкции и	
				по показу учителя	
36	Перестроение в	1	Выполнение бега в медлен-	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
	круг, взявшись за		ном темпе, чередование	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
	руки		ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
			Построение в круг.	круге, ориентируясь на обра-	Выполняют построение в круг по
			Выполнение упражнений для	зец выполнения учителем	указанию учителя. Выполняют
			укрепления туловища.	и/или обучающимися 2	прием и передача мяча в круге
			Коррекционная игра	группы. Выполняют простые	после инструкции и показа учи-
				команды по сигналу учителя с	теля.
				одновременным показом спо-	Выполняют перестроение в круг,
				соба выполнения перестрое-	взявшись за руки. Играют в игру
				ния.	после показа учителем
				Участвуют в коррекционной	
				игре, ориентируясь на	

				поэтапный показ отдельных	
				действий	
37	Размыкание на вы-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу ориенти-	Выполняют ходьбу ориентируясь
	тянутые руки		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	на образец выполнения учите-
			Ознакомление с упражнени-	учителем и/или обучающи-	лем. Выполняют упражнения по
			ями для развития мышц ки-	мися 2 группы. Выполняют 3-	словесной инструкции и показу.
			стей рук и пальцев Выполне-	4 упражнения. Фиксируют	Выполняют команды по построе-
			ние приставных шагов в сто-	внимание и воспринимают	нию и перестроению по сигналу
			рону, ориентирование в про-	расположение	учителя (при необходимости
			странстве.	зрительных пространственных	ориентируются на образец).
			Подвижная игра с метанием	опор - ориентиров для выпол-	Осваивают и используют игро-
				нения построений и перестро-	вые умения
				ений. Участвуют в подвижной	
				игре по показу учителя	
38	Выполнение строе-	1	Закрепление основной	Выполняют простые виды по-	Выполняют команды по построе-
	вых команд по по-		стойки.	строений, осваивают на до-	нию и перестроению по сигналу
	казу учителя		Выполнение основных строе-	ступном уровне строевые дей-	учителя (при необходимости
			вых команд. Выполнение	ствия в шеренге и колонне (с	ориентируются на образец).
			бега по прямой в шеренге.	помощью учителя).	Выполняют бег после инструк-
			Выполнение общеразвиваю-	Выполняют бег под контролем	ции, ориентируясь на зрительно-
			щих упражнений.	учителя. Выполняют 3-5	пространственные опоры.
			Игры с элементами общераз-	упражнений. Участвуют в по-	Играют в подвижную игру после
			вивающих упражнений	движной игре по показу и ин-	инструкции учителя
				струкции учителя	
39	Повороты	1	Выполнение построения в	Зрительно воспринимают и	Слушают инструкцию, отслежи-
	«направо»,		шеренгу и поворот пересту-	оценивают образец выполне-	вают и анализируют образец вы-
	«налево», по показу		панием.	ния упражнения. Выполняют	полнения построений и перестро-
				построение в шеренгу и	ений.

	учителя и по ко-	Ознакомление с ходьбой в	колонну, ориентируясь на об-	Выполняют построение в ше-
	манде	различном темпе.	разец выполнения обучающи-	ренгу и колонну. Осваивают и
		Выполнение комплекса	мися 2 группы	выполняют ходьбу в медленном
		утренней гимнастики.	Осваивают и выполняют	(умеренном), среднем и быстром
		Ознакомление с подвижной	ходьбу в умеренном темпе.	темпе с сохранением правильной
		игрой с бегом	Выполняют 3-4 упражнения	осанки, в затылок друг другу и
			комплекса.	осуществление зрительного кон-
			Участвуют в подвижной игре	троля за дистанцией. Выполняют
			по показу и инструкции учи-	комплекс утренней гимнастики.
			теля	Играют в подвижную игру после
				инструкции и показа учителя
40	Основные положе- 1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и вос-	Выполняют построение в ше-
	ния и движения	шеренгу, в колонну по од-	принимают расположение зри-	ренгу, в колонну по команде учи-
	рук, ног, туловища,	ному.	тельных пространственных	теля, ориентируясь на зрительно-
	головы	Освоение бега в медленном	опор- ориентиров для выпол-	пространственные опоры. Вы-
		темпе, чередование ходьбы и	нения построений и перестро-	полняют упражнения на основ-
		бега.	ений. Выполняют бег и	ные положения и движения рук,
		Выполнение упражнений на	ходьбу, ориентируясь на обра-	ног, головы, туловища.
		основные положения и дви-	зец выполнения учителем	Чередуют ходьбу с бегом, сохра-
		жения рук, ног, головы, туло-	и/или обучающимися 2	няя темп, дистанцию во время
		вища.	группы. Выполняют основные	движения, удерживая правиль-
		Коррекционная игра на раз-	положения и движения рук,	ную осанку во время ходьбы.
		витие точности движений	ног, головы, туловища с	Играют в подвижную игру после
			наименьшим количеством раз.	инструкции
			Участвуют в подвижной игре	
			по показу и инструкции учи-	
			теля	

41	Упражнения на ды-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	хания		нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
			одному. Построение в круг и	ному под контролем педагога.	Отвечают на вопросы целым
			выполнение общеразвиваю-	Отвечают на вопросы одно-	предложением.
			щих упражнений.	сложно.	Выполняют построение в круг и
			Выполнение тренировочных	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			упражнений на дыхание во	с помощью учителя. Выпол-	инструкции учителя.
			время ходьбы, бега, прогова-	няют коррегирующие упраж-	Выполняют коррегирующие
			ривание звуков на выдохе.	нения после неоднократного	упражнения без предметов после
			Подвижная игра на внимание	показа по прямому указанию	показа учителя.
				учителя. Участвуют в игре по	Играют в подвижную игру после
				инструкции учителя	инструкции
42	Упражнения на	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по инструк-
	формирование пра-		ходьбы в чередовании с	руясь на образец выполнения.	ции учителя.
	вильной осанки		ходьбой по линии, обозна-	Бросают и ловят волейболь-	Выполняют коррегирующие и
			ченной на полу, сохраняя	ные мячи по прямому указа-	общеразвивающие упражнения
			равновесие.	нию учителя. Выполняют	без предметов после показа учи-
			Закрепление положения пра-	упражнения на формирование	телем.
			вильной осанки.	правильной осанки, ориенти-	Осваивают и используют игро-
			Выполнение упражнений у	руясь на образец выполнения	вые умения
			вертикальной плоскости для	учителем (или на образец пра-	
			формирования правильной	вильного выполнения обучаю-	
			осанки.	щихся 2 группы)	
			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		

43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игро-
			мышц туловища. Подвижная игра с прыжками	Участвуют в игре по инструкции учителя	вые умения
44	Упражнения для пространственновременной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно— временной дифференцировки	Выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и исполь-
45	Упражнения для пространственно- временной дифференцировки и точности движений	1	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с метанием	по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструк- ции учителя	зуют игровые умения
46	Упражнения с гим- настической палкой	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения

47	Упражнения с об-	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлопками
	ручем		ками в ладоши.	ками, ориентируясь на обра-	по показу.
			Выполнение упражнений с	зец.	Выполняют упражнения с пред-
			обручем.	Выполняют упражнения с	метом, ориентируясь на образец
			Выполнение прыжков с ноги	предметом по прямому указа-	выполнения учителем.
			на ногу.	нию учителя. Выполняют	Выполняют прыжки с ноги на
			Подвижная игра с прыжками	прыжки после инструкции и	ногу на отрезках.
				неоднократного показа учи-	Играют в подвижную игру по по-
				теля (при необходимости: по-	казу и инструкции учителя
				шаговая инструкция учителя,	
				пооперационный контроль вы-	
				полнения действий).	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу учителя	
48	Упражнения с ма-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	лыми мячами		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	учителя. Размещаются «врассып-
			Повторение размещения	учителем и/или обучающи-	ную». Выполняют упражнения с
			«врассыпную».	мися 2 группы. Выполняют	малыми мячами после показа
			Выполнение перекладыва-	упражнения наименьшее коли-	учителем
			ния, перебрасывания, под-	чество раз. Размещаются	
			брасывания, разбрасывания и	«врассыпную» с помощью	
			сбора, броска в пол, стену,	учителя.	
			вверх.	Метают кольца на шесты по-	
				сле инструкции и неоднократ-	
				ного показа учителя	

49	Упражнения с боль-	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	мочки миш		лонне по одному с различ-	руясь на образец выполнения	учителя. Выполняют комплекс
			ными заданиями для рук.	учителем и/или обучающи-	упражнений по показу учителя.
			Выполнение комплекса	мися 2 группы. Выполняют 5-	Выполняют упражнения с пред-
			упражнений для укрепления	6 упражнений комплекса.	метом, ориентируясь на образец
			туловища.	Выполняют упражнения с	выполнения учителем
			Выполнение поднимания, пе-	предметом по прямому указа-	
			рекатывания, подбрасывания	нию учителя	
			большого мяча		
50	Лазание вверх, вниз	1	Ознакомление с игровыми	Выполняют ходьбу на носках,	Выполняют игровые задания.
	по гимнастической		задания на построение и пе-	на пятках, на внутреннем и	Осваивают и выполняют ходьбу
	стенке, не пропус-		рестроения.	внешнем своде стопы.	по прямой линии на носках, на
	кая реек		Выполнение ходьбы в раз-	Выполняют комплекс утрен-	пятках, на внутреннем и внеш-
51	Лазание вверх, вниз	1	личном темпе.	ней гимнастики ориентируясь	нем своде стопы с сохранением
31	по гимнастической	1	Освоение разновидностей	на образец выполнения учите-	равновесия на ограниченной по-
			ходьбы.	лем и/или обучающимися 2	верхности.
	стенке, не пропус-		Выполнение комплекса	группы.	Смотрят образец выполнения
	кая реек		утренней гимнастики.	Выполняют лазанье	упражнения, слушают инструк-
			Определение названия двига-	(с помощью учителя, по воз-	цию учителя, выполняют упраж-
			тельному действию, назва-	можности самостоятельно) по	нения. Осваивают и используют
			ния оборудования. Выполне-	прямому указанию учителя.	игровые умения
			ние правильного захвата	Участвуют в подвижной игре	
			рейки руками и правильной	по показу и инструкции учи-	
			постановки стопы на гимна-	теля	
			стическую стенку.		
			Подвижная игра с прыжками		

52	Проползание на	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по инструк-
	четвереньках в мед-		ходьбы в чередовании с	руясь на образец выполнения.	ции учителя. Выполняют пропол-
	ленном темпе по		ходьбой по линии, обозна-	Выполняют ползание по гим-	зание на четвереньках в медлен-
	горизонтальной		ченной на полу, сохраняя	настический скамейке на чет-	ном темпе по горизонтальной
	скамейке		равновесие.	вереньках с помощью учителя.	скамейке
53	Проползание на	1	Выполнение упражнений на	Бросают и ловят волейболь-	(самостоятельно)
	четвереньках в мед-	_	осанку.	ные мячи по прямому указа-	Играют в подвижную игру по по-
	ленном темпе по		Выполнение упора на коле-	нию учителя	казу и инструкции учителя
	горизонтальной		нях и на четвереньках, пра-		
	скамейке		вильное удержание за ска-		
			мейку.		
			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		
54	Подлезание под	1	Выполнение бега в медлен-	Выполняют бег в медленном	Выполняют бег в медленном
	препятствием высо-		ном темпе, чередование	темпе под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
	той 40-50 см		ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
55	Подлезание под	1	Построение в круг.	круге, ориентируясь на обра-	Выполняют построение в круг по
	препятствием высо-		Выполнение упражнений для	зец выполнения учителем	указанию учителя.
	той 40-50 см		укрепления туловища.	и/или обучающимися 2	Выполняют перестроение в круг,
			Повторение правильного ис-	группы. Выполняют простые	взявшись за руки. Выполняют
			ходного положения для вы-	команды по сигналу учителя с	подлезание под препятствием
			полнения подлезания под	одновременным показом спо-	высотой 40-50 см(самостоя-
			препятствием.	соба выполнения перестрое-	тельно)
			Коррекционная игра	ния.	Играют в игру после показа учи-
				Выполняют подлезание под	телем
				препятствием высотой 40-50	
				см (с помощью учителя, по	
				возможности самостоятельно).	

				Участвуют в коррекционной	
				игре, ориентируясь на поэтап-	
				ный показ отдельных дей-	
				ствий	
56	Перелезание через	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой по-
	препятствие высо-		ной положения рук.	положения рук под контролем	ложения рук по показу учителя.
	той 40-50 см		Выполнение упражнений для	учителя. Выполняют перелеза-	Выполняют упражнения по ин-
			укрепления голеностопных	ние через препятствие высо-	струкции и показу учителя. Вы-
			суставов и стоп.	той 40-50 см (с помощью учи-	полняют перелезание через пре-
			Выполнение упражнения в	теля, по возможности самосто-	пятствие высотой 40-50 см.
			перелезании опираясь на	ятельно.	Играют в подвижную игру по по-
			предплечья и колени, на жи-	Участвуют в подвижной игре	казу и инструкции учителя
			воте.	по показу и инструкции учи-	
			Подвижная игра с прыжками	теля	
57	Пролезание через	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлоп-	Выполняют ходьбу с хлопками
	гимнастический об-		ками в ладоши.	ками, ориентируясь на обра-	по показу.
	руч		Выполнение упражнений с	зец.	Выполняют упражнения для раз-
			обручем.	Выполняют упражнения для	вития точности движений, ориен-
			Подвижная игра с прыжками	развития точности движений,	тируясь на образец выполнения
				ориентируясь на образец вы-	учителем. Играют в подвижную
				полнения учителем и/или обу-	игру по показу и инструкции
				чающимися 2 группы.	учителя
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу учителя	

58	Ходьба по линии на	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре.	Играют в подвижную игру. Вы-
	носках, на пятках с		тами перестроений.	Выполняют бег в чередовании	полняют бег в чередовании с
	различными поло-		Определение названий ос-	с ходьбой под контролем учи-	ходьбой. Выполняют упражне-
	жениями рук		новных положений рук.	теля. Выполняют 4-5 упражне-	ния на равновесие.
59	Ходьба по линии на	1	Выполнение ходьбы с раз-	ний комплекса.	Осваивают и используют игро-
	носках, на пятках с		личным положением рук по	Выполняют упражнения в рав-	вые умения
	различными поло-		ограниченной площади.	новесии после неоднократного	
	жениями рук		Выполнение бега в чередова-	показа учителя, в медленном	
			нии с ходьбой.	темпе, с помощью, наимень-	
			Выполнение комплекса об-	шее количество раз.	
			щеразвивающих упражне-	Участвуют в подвижной игре	
			ний.	по показу учителя	
			Подвижная игра с бросками		
			и ловлей		
60	Ходьба по гимна-	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу ориенти-	Выполняют ходьбу ориентируясь
	стической скамейке		лонне по одному с различ-	руясь на образец выполнения	на образец выполнения учите-
	прямо, боком с раз-		ными заданиями для рук. По-	учителем и/или обучающи-	лем. Выполняют упражнения по
	личными положе-		строение в круг.	мися 2 группы. Выполняют 3-	словесной инструкции и показу.
	ниями рук		Выполнение комплекса	4 упражнения. Выполняют	Выполняют упражнения в равно-
61	Ходьба по гимна-	1	утренней гимнастики.	упражнения в равновесии по-	весии после неоднократного по-
	стической скамейке		Выполнение приставного	сле неоднократного показа	каза учителя.
	прямо, боком с раз-		шага в сторону на гимнасти-	учителя, в медленном темпе, с	Осваивают и используют игро-
	личными положе-		ческой скамейке, передвиже-	помощью.	вые умения
	ниями рук		ние прямо, сохраняя равно-	Участвуют в подвижной игре	
			весие и удерживая положе-	по показу учителя	
			ние правильной осанки.		
			Подвижная игра с бегом		

62	Стойка на одной	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и вос-	Выполняют построение в ше-
	ноге		шеренгу, в колонну по од-	принимают расположение зри-	ренгу, в колонну по команде учи-
63	Стойка на одной	1	ному.	тельных пространственных	теля, ориентируясь на зрительно-
	ноге		Освоение бега в медленном	опор- ориентиров для выпол-	пространственные опоры. Вы-
			темпе, чередование ходьбы и	нения построений и перестро-	полняют упражнения на основ-
			бега.	ений. Выполняют бег и	ные положения и движения рук,
			Выполнение упражнений на	ходьбу, ориентируясь на обра-	ног, головы, туловища.
			основные положения и дви-	зец выполнения учителем	Чередуют ходьбу с бегом, сохра-
			жения рук, ног, головы, туло-	и/или обучающимися 2	няя темп, дистанцию во время
			вища.	группы. Выполняют основные	движения, удерживая правиль-
			Удержание равновесия во	положения и движения рук,	ную осанку во время ходьбы.
			время выполнения упражне-	ног, головы, туловища с	Выполняют упражнения на рав-
			ния.	наименьшим количеством раз.	новесие по показу учителя.
			Коррекционная игра на раз-	Выполняют упражнения на	Играют в подвижную игру после
			витие точности движений	равновесие с помощью учи-	инструкции
				теля.	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	
	,		Игры -	- 29 часов	
64	Правила поведения	1	Беседа о правилах поведе-	Слушают теоретический мате-	Слушают теоретический мате-
	на занятиях по по-		ния.	риал по правилам игр и пове-	риал по правилам поведения игр
	движным играм		Выполнение строевых дей-	дении во время игр с опорой	с опорой на наглядность.
			ствий, ориентирование в про-	на наглядность (картинки, кар-	Отвечают на вопросы предложе-
			странстве.	точки). Отвечают на вопросы	нием.
			Коррекционная игра	односложно.	Воспринимают и запоминают
					расположение

				Di manugiat nagraadula 2 wa	
				Выполняют построение в ше-	зрительных пространственных
				ренгу и колонну, ориентиру-	опор - ориентиров для выполне-
				ясь на образец выполнения	ния построений и перестроений.
				обучающимися 2 группы	Участвуют в подвижной игре по
				Осваивают и выполняют	показу и инструкции учителя
				ходьбу в умеренном темпе.	
				Выполняют 3-4 упражнения	
				комплекса.	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	
65	Правила утренней	1	Беседа о правилах личной ги-	Слушают, и отвечают на во-	Слушают и беседуют предложе-
	гигиены и их значе-		гиены.	просы учителя односложно.	ниями.
	ние для жизни че-		Освоение бега с сохранением	Удерживают правильное поло-	Удерживают правильное положе-
	ловека		правильной осанки.	жение тела во время бега (с	ние тела во время бега.
			Выполнение общеразвиваю-	помощью учителя, при необ-	Выполняют общеразвивающих
			щих упражнений с малыми	ходимости: пошаговая ин-	упражнений с малыми мячами.
			мячами.	струкция учителя, поопераци-	Играют в подвижную игру после
			Подвижная игра с бегом	онный контроль действий).	инструкции и показа учителя
				Выполняют общеразвиваю-	
				щих упражнений с малыми	
				мячами 3-4 упражнения.	
				Участвуют в подвижной игре	
				по показу и инструкции учи-	
				теля	

66	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	«Канатоходец»		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	учителя. Размещаются «врассып-
			Повторение размещения	учителем и/или обучающи-	ную». Участвуют в различных
			«врассыпную». Повторение	мися 2 группы. Выполняют	видах игр после инструкции и
			правил игры.	упражнения наименьшее коли-	показа учителя
			Удержание равновесия при	чество раз. Размещаются	
			движении, правильное пере-	«врассыпную» с помощью	
			движение по канату	учителя. Участвуют в различ-	
				ных видах игр по инструкции	
				и по показу учителя, ориенти-	
				руясь на поэтапный показ от-	
				дельных действий (при необ-	
				ходимости, повторный показ,	
				дополнительная индивидуаль-	
				ная инструкция учителя)	
67	Подвижная игра	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для	Выполняют упражнения для раз-
	«Переправа»		шеренгу и колонну.	развития точности движений;	вития пространственно-времен-
			Выполнение ходьбы по ори-	выполняют упражнения для	ной дифференцировки, ориенти-
			ентирам, начерченным на	развития пространственно-	руясь на образец выполнения
			полу.	временной дифференцировки	учителем. Осваивают и исполь-
			Передвижение прыжками на	по прямому указанию учителя.	зуют игровые умения
			двух ногах на скорость.	Участвуют в игре по инструк-	
			Подвижная игра	ции учителя	
68	Подвижная игра	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после инструк-
	«Разойдись не		в шеренге. Выполнение об-	учителя. Выполняют 3-5	ции, ориентируясь на зрительно-
	упади»		щеразвивающих упражне-	упражнений. Участвуют в	пространственные опоры.
			ний.	игре по инструкции и по по-	
			Подвижная игра	казу учителя, ориентируясь на	

				поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная ин-	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
				струкция учителя)	
69	Подвижная игра	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег по инструкции.
	«Стоп»		в шеренге. Выполнение об-	учителя.	Выполняют комплекс упражне-
			щеразвивающих упражне-	Выполняют 3-5 упражнений.	ний по показу. Выполняют
			ний.	Выполняют упражнения с мя-	упражнения после инструкции и
			Быстрое реагирование на	чом по инструкции и по по-	показа учителя
			сигнал, взаимодействие с од-	казу учителя, ориентируясь на	
			ноклассниками, свободное	поэтапный показ отдельных	
			ориентирование в простран-	действий и операций в после-	
			стве	довательности их выполнения,	
				под пооперационным (пошаго-	
				вым) контролем учителя (при	
				необходимости)	
70	Подвижная игра «	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по показу
	Ловушки»		Выполнение упражнений с	руясь на образец выполнения	учителя.
			волейбольным мячом.	учителем. Выполняют 3-4	Выполняют упражнения по ин-
			Подвижная игра на взаимо-	упражнения с мячом.	струкции учителя.
			действие в команде, нахож-	Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после
			дение себе пар	по показу учителя	инструкции

71	Подвижная игра	1 B	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	«Перемени пред-	н	нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
	MeT>>	Ο,	одному.	ному под контролем педагога.	Отвечают на вопросы целым
		Б	Беседа о значении утренней	Отвечают на вопросы одно-	предложением.
		38	арядки.	сложно.	Выполняют построение в круг и
		П	Построение в круг и выпол-	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
		Н	нение общеразвивающих	с помощью учителя. Перепры-	инструкции учителя.
		y	пражнений типа зарядки.	гивают через начерченную ли-	Перепрыгивают через начерчен-
		П	Подвижная игра на внимание	нию, ориентируясь на образец	ную линию после инструкции и
				выполнения учителем и/или	показа учителя
				обучающимися 2 группы.	
				Участвуют в игре по инструк-	
				ции	
72	Подвижная игра	1 B	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой по-
	«Жмурки»	Н	ной положений рук.	положения рук под контролем	ложения рук по показу учителя.
		C	Ознакомление с упражнени-	учителя. Выполнение упраж-	Выполняют упражнения по ин-
			ими для развития мышц ки-	нений наименьшее количество	струкции и показу учителя. Иг-
		C'	стей рук и пальцев. Выпол-	раз. Участвуют в подвижной	рают в подвижную игру по по-
		Н	нение приставных шагов в	игре по показу и инструкции	казу и инструкции учителя
		C'	сторону, ориентирование в	учителя	
		П	пространстве.		
			Подвижная игра на ориенти-		
		p	оование в пространстве		
73	Подвижная игра	1 B	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	«Горелки»		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	учителя. Размещаются «врассып-
		П	Товторение размещения	учителем и/или обучающи-	ную». Участвуют в различных
		« («врассыпную».	мися 2 группы. Выполняют	видах игр после инструкции и
				упражнения наименьшее	показа учителя

			Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива. Подвижная игра с бегом	количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. 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)	
74	Подвижная игра «Два мороза»	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива. Подвижная игра	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно— временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
75	Подвижная игра «Краски»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Подвижная игра	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения

76	Подвижная игра	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	«Хитрая лиса»		нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
			одному. Построение в круг и	ному под контролем педагога.	Выполняют построение в круг и
			выполнение общеразвиваю-	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			щих упражнений	с помощью учителя. Выпол-	инструкции учителя.
			Разучивание слов речита-	няют коррегирующие упраж-	Выполняют коррегирующие
			тива.	нения после неоднократного	упражнения без предметов после
			Быстрое реагирование на	показа по прямому указанию	показа учителя.
			сигнал, быстрое преодоление	учителя. Участвуют в игре по	Играют в подвижную игру после
			отрезков на скорость в по-	инструкции учителя	инструкции
			движной игре		
77	Подвижная игра «	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по инструк-
	Коршун и наседка»		ходьбы в чередовании с	руясь на образец выполнения.	ции учителя. Выполняют упраж-
			ходьбой по линии, обозна-	Выполняют 3-4 упражнения.	нения по словесной инструкции
			ченной на полу, сохраняя	Участвуют в игре по инструк-	и показу.
			равновесие.	ции учителя	Играют в подвижную игру по по-
			Выполнение упражнений на		казу и инструкции учителя
			осанку.		
			Подвижная игра		
78	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой по-
	«Перемена мест»		ной положений рук.	положения рук под контролем	ложения рук по показу учителя.
			Ознакомление с упражнени-	учителя. Выполнение упраж-	Выполняют упражнения по ин-
			ями для развития мышц ки-	нений наименьшее количество	струкции и показу учителя. Иг-
			стей рук и пальцев Выполне-	раз. Участвуют в подвижной	рают в подвижную игру по по-
			ние приставных шагов в сто-	игре по показу и инструкции	казу и инструкции учителя
			рону, ориентирование в про-	учителя	
			странстве.		

			Подвижная игра на ориенти-		
			рование в пространстве		
79	Подвижная игра	1	Выполнение бега по залу	Осваивают и используют иг-	Осваивают и используют игро-
	«Не оставайся на		врассыпную, запрыгивание	ровые умения	вые умения
	полу»		на кубы, скамейки без по-		
			мощи рук, спрыгивание с		
			них легко на носки, полусо-		
			гнутые ноги, выполнение		
			действий по сигналу		
80	Подвижная игра	1	Повторение счета до 5.	Участвуют в различных видах	Участвуют в различных видах
	«Стой»		Выполнение упражнений в	игр по инструкции и по показу	игр после инструкции и показа
			бросках и ловле волейболь-	учителя, ориентируясь на по-	учителя
			ного мяча, после броска то-	этапный показ отдельных дей-	
			варища, быстрое реагирова-	ствий (при необходимости,	
			ние на сигнал водящего	повторный показ, дополни-	
				тельная индивидуальная ин-	
				струкция учителя)	
81	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой по-
	движная игра «Со-		ной положений рук.	положения рук под контролем	ложения рук по показу учителя.
	вушка»		Повторение упражнений	учителя. Выполнение упраж-	Выполняют упражнения по ин-
			для развития мышц кистей	нений наименьшее количество	струкции и показу учителя. Иг-
			рук и пальцев Ориентирова-	раз. Участвуют в подвижной	рают в подвижную игру по по-
			ние в пространстве.	игре по показу и инструкции	казу и инструкции учителя
			Подвижная игра	учителя	
82	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по указанию
	движная игра «Фи-		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	учителя. Размещаются «врассып-
	гуры»			учителем и/или обучающи-	ную». Участвуют в различных
				мися 2 группы. Выполняют	

			Повторение размещения	упражнения наименьшее коли-	видах игр после инструкции и
			«врассыпную». Ознакомле-	чество раз. Размещаются	показа учителя
			ние с правилами игры.	«врассыпную» с помощью	
			Подвижная игра	учителя. Участвуют в различ-	
				ных видах игр по инструкции	
				и по показу учителя	
83	Коррекционная по-	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по инструк-
	движная игра «Про-		ходьбы в чередовании с	руясь на образец выполнения.	ции учителя. Выполняют пропол-
	ползи не урони»		ходьбой по линии, обозна-	Выполняют ползание по гим-	зание на четвереньках в медлен-
			ченной на полу, сохраняя	настический скамейке на чет-	ном темпе
			равновесие.	вереньках с помощью учителя.	(самостоятельно).
			Выполнение упражнений на	Бросают и ловят волейболь-	Осваивают и используют игро-
			осанку.	ные мячи по прямому указа-	вые умения
			Ползание изученным спосо-	нию учителя	
			бом. Подвижная игра с бро-		
			санием и ловлей		
84	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой по-
	движная игра «Кро-		ной положений рук.	положения рук под контролем	ложения рук по показу учителя.
	кодил»		Ознакомление с упражнени-	учителя. Выполнение упраж-	Выполняют упражнения по ин-
			ями для развития мышц ки-	нений наименьшее количество	струкции и показу учителя. Иг-
			стей рук и пальцев Выполне-	раз. Участвуют в подвижной	рают в подвижную игру по по-
			ние приставных шагов в сто-	игре по показу и инструкции	казу и инструкции учителя
			рону, ориентирование в про-	учителя	
			странстве.		
			Подвижная игра взаимодей-		
			ствие в коллективе		

85	Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1	Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке	Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя	Осваивают и используют игровые умения по инструкции
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1	Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя

0.0	TC	4	D	D	D
89	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу, ориенти-	Выполняют ходьбу по показу.
	движная игра «Ля-		ной положений рук.	руясь на образец выполнения	Осваивают и используют игро-
	гушка и цапля»		Повторение правил игры.	учителем и/или обучающи-	вые умения
			Удержание равновесия при	мися 2 группы. Осваивают и	
			движении	используют игровые умения	
90	Коррекционная по-	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу в колонне,	Выполняют ходьбу в колонне по
	движная игра «Кто		лонне по одному с различ-	ориентируясь на образец вы-	одному с различными заданиями
	дальше бросит»		ными заданиями для рук. По-	полнения учителем и/или обу-	для рук по показу учителя.
			строение в круг.	чающимися 2 группы. Выпол-	Выполняют построение в круг и
91	Коррекционная по-	1	Выполнение комплекса	няют построение в круг с по-	комплекс утренней зарядки по
	движная игра «Кто	-	утренней гимнастики.	мощью учителя. Участвуют в	инструкции учителя.
	дальше бросит»		Правильное удержание пред-	различных видах игр по ин-	Участвуют в различных видах
	даявше ороент//		мета, бросание предмета	струкции и по показу учителя,	игр после инструкции и показа
			вдаль правой и левой рукой,	ориентируясь на поэтапный	учителя
			двумя руками	показ отдельных действий	
				(при необходимости, повтор-	
				ный показ, дополнительная	
				индивидуальная инструкция	
				учителя)	
92	Коррекционная по-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании	Выполняют бег в чередовании с
	движная игра «Че-		нии с ходьбой в колонне по	с ходьбой в колонне по од-	ходьбой в колонне по одному.
	рез ручей»		одному.	ному под контролем педагога.	Отвечают на вопросы целым
93	Коррекционная по-	1	Беседа о значении утренней	Отвечают на вопросы одно-	предложением.
	движная игра «Че-		зарядки.	сложно.	Выполняют построение в круг и
	рез ручей»		Построение в круг и выпол-	Выполняют построение в круг	комплекс утренней зарядки по
			нение общеразвивающих	с помощью учителя. Осваи-	инструкции учителя.
			упражнений типа зарядки.	вают и используют игровые	Осваивают и используют игро-
			_	умения	вые умения

			Перепрыгивание через ру-		
			чеёк, отталкиваясь двумя но-		
			гами и мягко приземляясь,		
			сгибая колени		
94	I/	1		D	D
94	Коррекционная по-	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют упражнения с мя-	Выполняют упражнения после
	движная игра		в шеренге. Выполнение об-	чом по инструкции и по по-	инструкции и показа учителя
	«Пингвины»		щеразвивающих упражне-	казу учителя, ориентируясь на	
			ний.	поэтапный показ отдельных	
			Выполнение прыжков до	действий и операций в после-	
			зрительного ориентира на	довательности их выполнения,	
			двух ногах с мячом, зажатым	под пооперационным (пошаго-	
			между колен, стараясь не по-	вым) контролем учителя (при	
			терять мяч, приземляясь на	необходимости)	
			обе ноги		
	·		Легкая атле	етика – 5 часов	
95	Ходьба в колонне	1	Выполнение ходьбы с сохра-	Выполняют ходьбу в колонне	Выполняют ходьбу в колонне по
	по одному по кругу.		нением правильной осанки, в	по одному по кругу зала, ори-	одному в обход зала за учителем
	Ходьба с различ-		затылок друг другу и осу-	ентируясь на образец выпол-	
	ными положениями		ществление зрительного кон-	нения учителем и/или обучаю-	
	рук		троля за дистанцией.	щимися 2 группы.	
			Выполнение ходьбы с раз-		
			личными положениями рук		
96	Бег правым, левым	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой	Выполняют ходьбу со сменой по-
	боком вперед		ной положения рук.	положения рук под контролем	ложения рук по показу учителя.
			Сохранение положения пра-	учителя. Выполняют упражне-	Выполняют упражнения по ин-
			вильной осанки во время вы-	ния на точность движения	струкции и показу учителя.
			полнения бега.	ориентируясь на образец вы-	Удерживают правильное положе-
				полнения учителем и/или	ние тела во время ходьбы и

			Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками	обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	бега. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1	Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1	Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием	Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения
99	Метание малого мяча с места в цель	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительнопространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для

	Ознакомление с названием	мячей после инструкции и не-	выполнения метания после ин-
	мяча для метания.	однократного показа учителя.	струкции и показа учителя.
	Освоение произвольного ме-	Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после
	тания малого мяча.	по показу и инструкции учи-	инструкции учителя
	Игры с элементами общераз-	теля	
	вивающих упражнений		

2 класс

IV.

		-B0 OB	Программное содержание	Дифференциация вид	ов деятельности				
No	Тема предмета	Кол-		Минимальный уровень	Достаточный уровень				
	Легкая атлетика– 17 часов								
1	Правила поведения на	1	Тренировочные упражнения	Переодевают и складывают форму	Самостоятельно готовятся к				
	уроках физической		в быстром переодевании и ак-	с помощью учителя. Выполняют	уроку.				
	культуры (техника без-		куратном складывании	общее построение под контролем	Выполняют построение в ко-				
	опасности)		одежды.	учителя.	лонну по указанию учителя.				
			Построение парами.	Передвигаются к месту занятий.	Передвигаются в колонне за				
			Передвижение парами в спор-	Слушают объяснение и рассматри-	учителем.				
			тивный зал.	вают помещение и оборудование	Слушают объяснение и рас-				
			Беседа о правилах поведения	спортивного зала (с помощью учи-	сматривают помещение и				
			на уроках физкультуры.	теля).	оборудование спортивного				
					зала;				

2	Форма одежды на уроке физической	1	Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений Построение в шеренгу по росту.	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную	слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры
	культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.		Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	форму. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	(одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры
3	Ходьба с изменением скорости	1	Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений.

			Выполнение общеразвиваю-	игре по инструкции и показу учи-	Участвуют в различных ви-
			щих упражнений.	теля, ориентируясь на поэтапный	дах игр после инструкции и
			Подвижная игра с бегом	показ отдельных действий	показа учителя
4	Бег в колонне по пря-	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые команды по	Выполняют команды по по-
	мой и со сменой		Подвижная игра с элемен-	сигналу учителя с одновременным	строению и перестроению по
	направлений по ориен-		тами перестроений.	показом способа выполнения по-	сигналу учителя (при необхо-
	тирам		Выполнение бега с высоким	строения и перестроения. Осваи-	димости ориентируются на
			поднимание бедра, сохраняя	вают бег в колонне по прямой и со	образец). Осваивают бег в ко-
			дистанцию и правильную	сменой направлений по ориенти-	лонне по прямой и со сменой
			осанку.	рам.	направлений по ориентирам.
			Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
			упражнений типа зарядки.	наименьшее количество раз	нений.
			Подвижная игра с элемен-	Участвую в подвижной игре после	Участвуют в различных ви-
			тами общеразвивающих	инструкции и показа учителя	дах игр показа учителя
			упражнений		
5	Прыжки на одной ноге	1	Знакомство с общеразвиваю-	Выполняют общеразвивающие	Выполняют общеразвиваю-
	на месте, с продвиже-		щими упражнениями с ма-	упражнения наименьшее количе-	щие упражнения после ин-
	нием вперед, в сто-		лыми мячами.	ство раз. Ориентируются в направ-	струкции и по показу педа-
	роны		Ориентирование в направле-	лении движений с помощью педа-	гога.
			нии движений.	гога.	Выполняют прыжки в задан-
			Выполнение несколько под-	Прыгают на двух ногах с продви-	ном направлении, ориентиру-
			прыгиваний подряд в задан-	жением вперед. Участвуют в по-	ясь на зрительно-простран-
			ном направлении.	движной игре по показу и инструк-	ственные опоры. Играют в
			Подвижная игра с метанием	ции учителя	подвижную игру по инструк-
					ции учителя

6	Быстрый бег на ско-	1	Выполнение построения в	Выполняют построение в шеренгу	Выполняют построение в ше-
	рость		шеренгу. Освоение общераз-	(с помощью учителя).	ренгу по сигналу учителя.
	20-30 м		вивающих упражнений.	Осваивают быстрый бег, ориенти-	Выполняют бег по прямой.
			Выполнение прямолинейного	руясь на образец выполнения учи-	Выполняют комплекс обще-
			бега. Закрепление правил тех-	телем и/или обучающимися 2	развивающих упражнений
			ники безопасности во время	группы. Выполняют упражнения	после показа учителем.
			выполнения упражнений в	после неоднократного показа по	Играют в подвижную игру
			паре.	прямому указанию учителя.	после инструкции и показа
			Знакомство с подвижной иг-	Участвуют в подвижной игре по	учителя
			рой с элементами общеразви-	показу и инструкции учителя	
			вающих упражнений		
7	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
			дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде стопы.	на пятках, на внутреннем и
			Выполнение общеразвиваю-	Выполняют 5-6 упражнений с	внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флажками.	флажками.	Выполняют комплекс упраж-
			Знакомство с переноской	Выполняют прыжки после ин-	нений с флажками. Выпол-
			гимнастических матов.	струкции и неоднократного показа	няют прыжки после инструк-
			Выполнение прыжка в вы-	учителем (при необходимости: по-	ции и показа учителя.
			соту.	шаговая инструкция учителя, по-	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с метанием	операционный контроль выполне-	после инструкции и показа
				ния действий).	учителя
				Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы с различ-	Выполняют ходьбу с различными	Выполняют ходьбу с различ-
			ными положениями рук.	положениями рук, ориентируясь на	ными положениями рук по
			Перестроение в круг.	образец выполнения учителем	показу учителя. Выполняют
				и/или обучающимися 2 группы.	построение в круг.

9	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м Подвижная игра с прыжками Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражнений на основные положения и	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные

			движения рук, ног, головы, туловища. Освоение бега с препятствиями. Коррекционная игра на развитие точности движений	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 инструкции учителя	положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.
				noxusy n miorpynami y mreosi	Играют в подвижную игру после инструкции
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1	Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину.	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения

			Подвижная игра с бросками и	Осваивают и используют игровые	
			ловлей	умения	
13	Прыжок с 3-5 беговых	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	шагов в длину с раз-		нии с ходьбой.	ходьбой.	нии с ходьбой.
	бега		Выполнение общеразвиваю-	Выполняют упражнения с мячом	Выполняют упражнения с мя-
14	Прыжок с 3-5 беговых	1	щих упражнений с малыми	после неоднократного показа и по	чом после показа учителя.
	шагов в длину с раз-		мячами.	прямому указанию учителя.	Произвольно метают мяч по-
	бега		Выполнение произвольного	Произвольно метают мяч после ин-	сле инструкции учителя.
			метания малого мяча.	струкции и неоднократного показа	Участвуют в коррекционной
			Выполнение прыжка в длину	учителя.	игре
			с разбега.	Участвуют в коррекционной игре	
			Коррекционная подвижная		
			игра		
15	Метание большого	1	Выполнение бега по коридор-	Выполняют бег по коридорчику с	Выполняют метание боль-
	мяча двумя руками из-		чику.	помощью учителя.	шого мяча двумя руками из-за
	за головы.		Принятие правильного поло-	Метают большой мяч двумя ру-	головы после инструкции
			жение во время метания, вы-	ками из-за головы, ориентируясь на	учителя. Участвуют в игре
			полнение метания большого	образец выполнения учителем	после инструкции учителя
			мяча способом из-за головы.	и/или обучающимися 2 группы.	
			Подвижная игра с бегом	Участвуют в подвижной игре по	
				инструкции учителя	
16	Чередование бега и	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
	ходьбы по сигналу		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
			ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя, ориентируясь на
			Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	зрительно- пространствен-
			темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
			бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные
				выполнения учителем и/или	

		Выполнение упражнений на	обучающимися 2 группы. Выпол-	положения и движения рук,
		основные положения и дви-	няют основные положения и дви-	ног, головы, туловища.
		жения рук, ног, головы, туло-	жения рук, ног, головы, туловища с	Чередуют ходьбу с бегом, со-
		вища.	наименьшим количеством раз.	храняя темп, дистанцию во
		Коррекционная игра на раз-	Участвуют в подвижной игре по	время движения, удерживая
		витие точности движений	показу и инструкции учителя	правильную осанку во время
				ходьбы.
				Играют в подвижную игру
				после инструкции
17	Прыжки в высоту с 1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	шага	дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде стопы.	на пятках, на внутреннем и
		Выполнение общеразвиваю-	Выполняют 5-6 упражнений с	внешнем своде стопы.
		щих упражнений с флажками.	флажками.	Выполняют комплекс упраж-
		Знакомство с переноской	Выполняют прыжки после ин-	нений с флажками. Выпол-
		гимнастических матов.	струкции и неоднократного показа	няют прыжки после инструк-
		Выполнение прыжка в вы-	учителем (при необходимости: по-	ции и показа учителя.
		соту.	шаговая инструкция учителя, по-	Играют в подвижную игру
		Подвижная игра с метанием	операционный контроль выполне-	после инструкции и показа
			ния действий).	учителя
			Участвуют в подвижной игре по	
			показу и инструкции учителя	
		Гимнастин	са – 23 часа	
18	Значение физических 1	Беседа о значении физиче-	Просматривают видеоматериал по	Просматривают видеомате-
	упражнений для здоро-	ских упражнений.	теоретическим вопросам адаптив-	риал по теоретическим во-
	вья человека	Выполнение строевых дей-	ной физической культуры.	просам адаптивной физиче-
		ствий, ориентирование в про-	Отвечают на вопросы односложно.	ской культуры.
		странстве.	Слушают объяснение (инструк-	Отвечают на вопросы предло-
		Коррекционная игра	цию) учителя с фиксацией на	жением.

				этапах выполнения упражнения на	Воспринимают и запоминают
				ориентировку в пространстве	расположение
					зрительных пространствен-
					ных опор - ориентиров для
					выполнения построений и пе-
					рестроений
19	Правила поведения на	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре с эле-	Играют в подвижную игру
	уроках гимнастики		тами построений.	ментами построений. Слушают ин-	после инструкции учителя.
			Беседа о правилах поведения	структаж и зрительно восприни-	Слушают инструктаж и зри-
			и предупреждения травма-	мает образец поведения на уроках	тельно воспринимает образец
			тизма во время занятий.	физической культуры (техника без-	поведения на уроках физиче-
			Знакомство с метание малого	опасности). Осваивают метание	ской культуры (техника без-
			мяча в цель.	мяча в цель по показу и прямому	опасности).
			Подвижная игра с элемен-	указанию учителя. Участвуют в по-	Метают мяч в цель по показу
			тами лазания	движной игре по показу и инструк-	и прямому указанию учителя
				ции учителя	
20	Перестроение из ше-	1	Выполнение простейших пе-	Выполняют упражнение по показу	Выполняют упражнение по
	ренги в круг		рестроений.	учителя.	сигналу/ команде учителя,
			Бег с изменением направле-	Выполняют комплекс наименьшее	ориентируюсь на зрительно-
			ний.	количество раз.	пространственные опоры.
			Выполнение комплекса	Прыгают с высоты с мягким при-	Выполняют комплекс упраж-
			утренней гимнастики.	землением.	нений по показу и инструк-
			Выполнение прыжка с вы-	Участвуют в игре по показу и ин-	ции учителя. Прыгают с вы-
			соты.	струкции учителя	соты с мягким приземлением.
			Коррекционная игра		Играют в игру после ин-
					струкции учителя
21	Перестроение из ко-	1	Выполнение организующих	Выполняют ходьбу ориентируясь	Выполняют ходьбу ориенти-
	лонны по одному в		строевых команд и приемов	на образец выполнения учителем	руясь на образец выполнения

		шеренгу по одному,		Выполнение ходьбы со сме-	и/или обучающимися 2 группы.	учителем. Выполняют упраж-
		размыкание на вытяну-		ной положений рук.	Выполняют 3-4 упражнения. Фик-	нения по словесной инструк-
		тые руки		Знакомство с упражнениями	сируют внимание и воспринимают	ции и показу.
				для развития мышц кистей	расположение	Выполняют команды по по-
				рук и пальцев.	зрительных пространственных	строению и перестроению по
				Выполнение приставных ша-	опор - ориентиров для выполнения	сигналу учителя (при необхо-
				гов в сторону, ориентирова-	построений и перестроений.	димости ориентируются на
				ние в пространстве.	Участвуют в подвижной игре по	образец). Осваивают и ис-
				Подвижная игра с метанием	показу учителя	пользуют игровые умения
2	22	Основные положения	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
		и движения рук, ног,		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
		туловища, головы:		ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя, ориентируясь на
		асимметричные дви-		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	зрительно- пространствен-
		жения рук		темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
				бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
				Выполнение упражнений на	выполнения учителем и/или обуча-	ложения и движения рук, ног,
				основные положения и дви-	ющимися 2 группы. Выполняют	головы, туловища.
				жения рук, ног, головы, туло-	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом, со-
				вища.	рук, ног, головы, туловища с	храняя темп, дистанцию во
				Коррекционная игра на раз-	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
				витие точности движений	Участвуют в подвижной игре по	правильную осанку во время
					показу и инструкции учителя	ходьбы.
						Играют в подвижную игру
						после инструкции

23	Дыхание во время	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	ходьбы и бега		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			одному. Построение в круг и	контролем педагога. Отвечают на	одному. Отвечают на вопросы
			выполнение общеразвиваю-	вопросы односложно.	целым предложением.
			щих упражнений.	Выполняют построение в круг с	Выполняют построение в
			Выполнение тренировочных	помощью учителя. Выполняют	круг и комплекс утренней за-
			упражнений на дыхание во	коррегирующие упражнения после	рядки по инструкции учи-
			время ходьбы, бега, прогова-	неоднократного показа по прямому	теля.
			ривание звуков на выдохе.	указанию учителя. Участвуют в	Выполняют коррегирующие
			Подвижная игра на внимание	игре по инструкции учителя	упражнения без предметов
					после показа учителя.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции
24	Лазание вверх, вниз	1	Знакомство с игровыми зада-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют игровые задания.
	по гимнастической		ния на построение и пере-	пятках, на внутреннем и внешнем	Осваивают и выполняют
	стенке, не пропуская		строения.	своде стопы.	ходьбу по прямой линии на
	реек		Выполнение ходьбы в различ-	Выполняют комплекс утренней	носках, на пятках, на внут-
			ном темпе.	гимнастики ориентируясь на обра-	реннем и внешнем своде
			Освоение разновидностей	зец выполнения учителем и/или	стопы с сохранением равно-
			ходьбы.	обучающимися 2 группы.	весия на ограниченной по-
			Выполнение комплекса	Выполняют лазанье	верхности.
			утренней гимнастики.	(с помощью учителя, по возможно-	Смотрят образец выполнения
			Определение названия двига-	сти самостоятельно) по	упражнения, слушают ин-
			тельному действию, названия	прямому указанию учителя. Участ-	струкцию учителя, выпол-
			оборудования. Выполнение	вуют в подвижной игре по показу и	няют упражнения. Осваивают
			правильного захвата рейки	инструкции учителя	и используют игровые уме-
			руками и правильной		ния

			постановки стопы на гимна-		
			стическую стенку.		
			Подвижная игра с прыжками		
25	Переползание на чет-	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по ин-
	вереньках в медлен-		ходьбы в чередовании с ходь-	на образец выполнения.	струкции учителя. Выпол-
	ном темпе по гори-		бой по линии, обозначенной	Выполняют ползание по гимнасти-	няют проползание на четве-
	зонтальной гимна-		на полу, сохраняя равновесие.	ческий скамейке на четвереньках с	реньках в медленном темпе
	стической скамейке		Выполнение упражнений на	помощью учителя.	по горизонтальной скамейке
			осанку.	Бросают и ловят волейбольные	(самостоятельно)
			Выполнение упора на коле-	мячи по прямому указанию учи-	Играют в подвижную игру по
			нях и на четвереньках, пра-	теля	показу и инструкции учителя
			вильное удержание за ска-		
			мейку.		
			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		
26	Упражнения с гимна-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения с предме-	Выполняют упражнения с
	стическими палками		шеренгу и колонну.	том, ориентируясь на образец вы-	предметом, ориентируясь на
			Выполнение бега в чередова-	полнения учителем (или на образец	образец выполнения учите-
			нии с ходьбой.	правильного выполнения обучаю-	лем.
			Выполнение комплекса	щихся 2 группы).	Осваивают и используют иг-
			упражнений с гимнастиче-	Участвуют в игре по инструкции	ровые умения
			ской палкой.	учителя	
			Подвижная игра с бросками и		
			ловлей		

27	Упражнения для рас-	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
27	слабления мыщц	1	шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
			ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя.
			Чередование ходьбы и бега.	ров для выполнения построений и	Выполняют упражнения для
			Выполнение упражнений для	перестроений. Выполняют бег и	расслабления мышц.
			расслабления мышц.	ходьбу, ориентируясь на образец	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			1		
			Коррекционная игра на раз-	выполнения учителем и/или обуча-	храняя темп, дистанцию во
			витие точности движений	ющимися 2 группы. Выполняют	время движения, удерживая
				упражнения для расслабления	правильную осанку во время
				мышц. Участвуют в подвижной	ходьбы.
				игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру
				теля	после инструкции
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
			нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			одному.	контролем педагога. Получают эле-	одному. Получают элементар-
			Выполнение тренировочных	ментарные сведения о правилах	ные сведения о правилах ды-
			упражнений на дыхание во	дыхания во время ходьбы и бега.	хания во время ходьбы и бега.
			время ходьбы, бега, прогова-	Выполняют коррегирующие	Выполняют коррегирующие
			ривание звуков на выдохе.	упражнения после неоднократного	упражнения без предметов
			Подвижная игра с прыжками	показа по прямому указанию учи-	после показа учителя.
				теля. Участвуют в игре по инструк-	Играют в подвижную игру
				ции учителя.	после инструкции.
29	Ходьба по линии на	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
	носках, на пятках с		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
	различными положе-		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
	ниями рук		сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными по-	на носках, на пятках с различ-
			ходьбе.	ложениями рук по показу учителя.	ными положениями рук.
	i		Î.	1 * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	* *

			Выполнение лазания по гим-	Выполняют лазание на небольшую	Выполняют лазание. Участ-
			настической стенке.	высоту. Участвуют в игре по ин-	вуют в игре по инструкции
			Подвижная игра с прыжками	струкции учителя.	учителя.
			и бегом.		
30	Упражнения для раз-	1	Ориентирование в простран-	Выполняют комплекс упражнений,	Выполняют комплекс упраж-
	вития		стве при выполнении пере-	ориентируясь на образец выполне-	нений по инструкции и по-
	пространственно-		строений и построений по	ния учителем и/или обучающимися	казу учителя.
	дифференцировки.		ориентирам.	2 группы. Осваивают и используют	Осваивают и используют иг-
			Подвижная игра с метанием и	игровые умения	ровые умения
			ловлей		
31	Упражнения для раз-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для разви-	Выполняют упражнения для
	вития точности дви-		шеренгу и колонну.	тия точности движений;	развития пространственно-
	жений		Выполнение ходьбы по ори-	выполняют упражнения для разви-	временной дифференци-
			ентирам, начерченным на	тия пространственно-временной	ровки, ориентируясь на обра-
			полу.	дифференцировки по прямому ука-	зец выполнения учителем.
			Прыжок в длину с места толч-	занию учителя.	Осваивают и используют иг-
			ком двух ног в начерченный	Участвуют в игре по инструкции	ровые умения
			ориентир.	учителя	
			Подвижная игра с бегом		
32	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	укрепления мышц ту-		лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	нию учителя.
	ловища		ными заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют упражнения на
			Выполнение комплекса	Выполняют упражнения на укреп-	укрепление мышц туловища,
			упражнений на укрепление	ление мышц туловища по прямому	ориентируясь на образец вы-
			мышц туловища.	указанию учителя.	полнения учителем.
			Подвижная игра с прыжками	Участвуют в игре по инструкции	Осваивают и используют иг-
				учителя	ровые умения

33	Подлезание под пре-	1	Выполнение бега в медлен-	Выполняют бег в медленном темпе	Выполняют бег в медленном
	пятствием высотой		ном темпе, чередование	под контролем учителя.	темпе, чередование ходьбы и
	40-50 см		ходьбы и бега.	Принимают и передают мяч в	бега.
			Построение в круг.	круге, ориентируясь на образец вы-	Выполняют построение в
			Выполнение упражнений для	полнения учителем и/или обучаю-	круг по указанию учителя.
			укрепления туловища.	щимися 2 группы. Выполняют про-	Выполняют перестроение в
			Повторение правильного ис-	стые команды по сигналу учителя с	круг, взявшись за руки. Вы-
			ходного положения для вы-	одновременным показом способа	полняют подлезание под пре-
			полнения подлезания под	выполнения перестроения.	пятствием высотой 40-50
			препятствием.	Выполняют подлезание под пре-	см(самостоятельно)
			Коррекционная игра	пятствием высотой 40-50 см (с по-	Играют в игру после показа
				мощью учителя, по возможности	учителем
				самостоятельно).	
				Участвуют в коррекционной игре,	
				ориентируясь на поэтапный показ	
				отдельных действий	
34	Перелезание через	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой поло-	Выполняют ходьбу со сменой
	препятствие высотой		ной положения рук.	жения рук под контролем учителя.	положения рук по показу учи-
	40-50 см		Выполнение упражнений для	Выполняют упражнения наимень-	теля.
			укрепления голеностопных	шее количество раз. Выполняют	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	перелезание через препятствие вы-	инструкции и показу учителя.
			Выполнение упражнения в	сотой 40-50 см (с помощью учи-	Выполняют перелезание че-
			перелезании опираясь на	теля, по возможности самостоя-	рез препятствие высотой 40-
			предплечья и колени, на жи-	тельно.	50 см.
			воте.	Участвуют в подвижной игре по	Играют в подвижную игру по
			Подвижная игра с прыжками	показу и инструкции учителя	показу и инструкции учителя

35	Ходьба по гимнасти-	1	Выполнение ходьбы с раз-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	ческой скамейке		личными движениями рук.	учителя. Выполняют ходьбу по	нию учителя. Выполняют
	прямо, правым, ле-		Комплекс упражнений на	гимнастической скамейке прямо,	ходьбу по гимнастической
	вым боком с различ-		укрепление кистей рук и	правым, левым боком с различ-	скамейке прямо, правым, ле-
	ными положениями		пальцев.	ными положениями рук, ориенти-	вым боком с различными по-
	рук		Прохождение по гимнастиче-	руясь на образец выполнения учи-	ложениями рук.
			ской скамейке, сохраняя рав-	телем и/или обучающимися 2	Играют в подвижную игру по
			новесие.	группы. Участвуют в подвижной	показу и инструкции учителя
			Коррекционная игра	игре по показу и инструкции учи-	
				теля	
36	Комплекс упражне-	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	ний с гимнастиче-		ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения в	нию учителя. Выполняют
	ской скакалкой		точки.	движении наименьшее количество	упражнения в движении по
			Выполнение общеразвиваю-	раз.	показу учителя. Выполняют
			щих упражнений в колонне	Выполняют коррегирующие	коррегирующие упражнения
			по одному в движении.	упражнения после неоднократного	с предметом после показа
			Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют упраж-
			скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют доступные	нения со скакалкой
			дывание, завязывание ска-	упражнения со скакалкой	
			калки.		
			Выполнение прыжков через		
			скакалку		

37	Упражнения для фор-	1	Выполнение ходьбы по ка-	Выполняют упражнения на форми-	Выполняют коррегирующие
	мирования правиль-		нату.	рование правильной осанки, ори-	упражнения после показа
	ной осанки		Выполнение ходьбы с различ-	ентируясь на образец выполнения	учителем.
			ными положениями рук за	учителем (или на образец правиль-	Выполняют упражнения с ма-
			учителем и за направляющим	ного выполнения обучающихся 2	лыми мячами после показа
			сохраняя правильную осанку	группы). Выполняют упражнения с	учителем.
			Выполнение общеразвиваю-	малыми мячами наименьшее коли-	Играют в подвижную игру по
			щих упражнений с малыми	чество раз.	показу и инструкции учителя
			мячами.	Участвуют в подвижной игре по	
			Подвижная игра с бегом	показу и инструкции учителя	
38	Упражнения с ма-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	лыми мячами		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с малыми	упражнения с малыми мя-
			малыми мячами: переклады-	мячами по прямому указанию учи-	чами, ориентируясь на обра-
			вание, подбрасывание, пере-	теля. Участвуют в подвижной игре	зец выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по
			пол, в стену и ловля его.		показу и инструкции учителя
			Подвижная игра с элемен-		
			тами общеразвивающих		
			упражнений		
39	Стойка на одной ноге,	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
	другая согнута впе-		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
	ред, руки в различ-		ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя, ориентируясь на
	ных исходных поло-		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	зрительно- пространствен-
	жениях		темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
			бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			Выполнение упражнений на	выполнения учителем и/или обуча-	ложения и движения рук, ног,
			основные положения и	ющимися 2 группы. Выполняют	головы, туловища.

			TRUMPOLITIES TO THE POST OF TH	CONTRACTOR IN TRACTOR II TRACTORIA	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			движения рук, ног, головы,	основные положения и движения	
			туловища.	рук, ног, головы, туловища с	храняя темп, дистанцию во
			Удержание равновесия во	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
			время выполнения упражне-	Выполняют упражнения на равно-	правильную осанку во время
			ния.	весие с помощью учителя.	ходьбы.
			Коррекционная игра на раз-	Участвуют в подвижной игре по	Выполняют упражнения на
			витие точности движений	показу и инструкции учителя	равновесие по показу учи-
					теля.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции
40	Упражнения с боль-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	морим миш		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с боль-	упражнения с большим мя-
			большим мячом: переклады-	шим мячом по прямому указанию	чом, ориентируясь на образец
			вание, подбрасывание, пере-	учителя. Участвуют в подвижной	выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру по
			пол, в стену и ловля его.	теля	показу и инструкции учителя
			Подвижная игра с прыжками		
			Игры -	4 часа	
41	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой поло-	Выполняют ходьбу со сменой
	корригирующих		ной положения рук.	жения рук под контролем учителя.	положения рук по показу учи-
	упражнений: «Ло-		Выполнение упражнений для	Выполняют упражнения наимень-	теля.
	вишка, бери ленту»,		укрепления голеностопных	шее количество раз. Участвуют в	Выполняют упражнения по
	«Салки»		суставов и стоп.	различных видах игр по инструк-	инструкции и показу учителя.
			Выполнение игровых	ции и по показу учителя, ориенти-	Участвуют в различных
			упражнений в беге в	руясь на поэтапный показ	

42	Игру с рисустируст	1	ACCUMULAN MORACEMAN NO	отдельных действий (при необхо-	DILION HED HOOF HILOTONIAN H
42	Игры с элементами	1	различных направлениях, на	\ 1	видах игр после инструкции и
	корригирующих		скорость не наталкиваясь,	димости, повторный показ, допол-	показа учителя
	упражнений: «Ло-		друг на друга, действие по	нительная индивидуальная ин-	
	вишка, бери ленту»,		сигналу и согласно правилам	струкция учителя)	
	«Салки»		игры		
43	Игры на развитие	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	внимания, памяти,		Выполнение упражнений с	на образец выполнения учителем.	учителя.
	точности движений:		волейбольным мячом.	Выполняют 5-6 упражнения с мя-	Выполняют упражнения по
	«Школа мяча», «Сбей		Выполнение игровых зада-	чом.	инструкции учителя.
	кеглю»		ний в бросках и ловле мяча из	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
44	Игры на развитие		разных положений, двумя ру-	умения	ровые умения
	внимания, памяти,		ками, правой и левой рукой		
	точности движений:		7 1 17		
	«Школа мяча», «Сбей				
	кеглю»		П	10	
		,		овка – 18 часов	
45	Одежда и обувь для	1	Беседа об этапах подготовки	Рассматривают одежду и обувь	Самостоятельно готовятся к
	занятий лыжной под-		к занятию лыжами: одежда и	лыжника, лыжный инвентарь.	уроку физической культуры.
	готовкой, техника		обувь, основные требования к	Отвечают на вопросы односложно.	Отвечают на вопросы целыми
	безопасности на		технике безопасности.	Одевают самостоятельно или с по-	предложениями.
	лыжне		Тренировочные упражнения	мощью педагога форму для заня-	Осваивают и используют иг-
			по подбору и одеванию	тий лыжной подготовкой.	ровые умения
			одежды и обуви для занятий.	Участвуют в подвижной игре по	
			Подвижная игра с бегом	инструкции учителя	
			•	•	
L					

46	Подготовка инвен-	1	Тренировочные упражнение	Одевают самостоятельно или с по-	Самостоятельно готовятся к
	таря для занятий лы-	-	в одевании и закреплении	мощью педагога форму для заня-	уроку физической культуры,
	жами		креплений.	тий лыжной подготовкой, подби-	подбирают лыжи и палки, пе-
47		1	Выполнение построений с	рают лыжи и палки с помощью	редвигаются к месту занятий.
4/	Подготовка инвен-	1	•	•	•
	таря для занятий лы-		лыжами в шеренгу.	учителя, передвигаются к месту за-	Выполняют передвижение
	жами		Передвижение с лыжами в ко-	нятий	ступающим шагом
			лонну по одному с соблюде-		
			нием техники безопасности.		
			Передвижение ступающим		
			шагом		
48	Построение в ше-	1	Определение свое место в	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые дей-
	ренгу по одному с лы-		строю, построение в шеренгу,	лыжами по сигналу учителя, пере-	ствия по сигналу учителя, пе-
	жами в руках		выполнение команд с лыжами	двигаются к месту занятий под кон-	редвигаются к месту занятий,
			в руках.	тролем учителя.	соблюдая технику безопасно-
			Передвижение ступающим		сти при передвижении в ко-
			шагом		лонне с лыжами.
					Передвигаются ступающим
					шагом по лыжне
49	Построение в ше-	1	Выполнение построений в	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые дей-
	ренгу на лыжах		шеренгу на лыжах.	лыжами по сигналу учителя, пере-	ствия по сигналу учителя, пе-
			Передвижение ступающим	двигаются к месту занятий под кон-	редвигаются к месту занятий,
			шагом	тролем учителя.	соблюдая технику безопасно-
				Выполняют строевые команды по	сти при передвижении в ко-
				сигналу учителя	лонне с лыжами.
					Выполняют строевые ко-
					манды по сигналу учителя.
					Передвигаются ступающим
					шагом по лыжне

50	Выполнение команд с	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	лыжами в руках		лыжами в руках.	лыжами в руках по сигналу учи-	манды с лыжами в руках по
			Тренировочные упражнения	теля.	сигналу учителя.
			на закрепление выполнения		Выполняют передвижение
			команд: «Становись!», «Рав-		ступающим шагом
			няйсь!», «Смирно!»,		•
			«Вольно!»		
			Передвижение ступающим		
			шагом		
51	Выполнение команд	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды на	Выполняют строевые ко-
	на лыжах		лыжами в руках.	лыжах сигналу учителя	манды на лыжах сигналу учи-
			Выполнение команд: «В ко-		теля.
			лонну по одному на лыжах		Выполняют передвижение
			без палок, марш!»		ступающим шагом
			Передвижение ступающим		
			шагом		
52	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	лонне по одному с		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	манды с лыжами по сигналу
	лыжами в руках		Передвижение с лыжами в ко-	по одному с лыжами в руках	учителя. Передвигаются ко-
			лонну по одному с соблюде-		лонне по одному с лыжами в
			нием техники безопасности.		руках.
			Передвижение ступающим		Выполняют передвижение
			шагом		ступающим шагом
			Сохранение дистанции в ко-		
			лонне с лыжами в руках		
53	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	лонне по одному на		лыжами и передвижение к	лыжами и строевые действия на	манды с лыжами и строевые
	лыжах без палок		месту занятий.	лыжах по образцу.	действия на лыжах.

54	Передвижение в ко-	1	Передвижение в колонне по	Выполняют передвижение в ко-	Выполняют передвижение в
	лонне по одному на		одному без палок сохраняя	лонне по одному на лыжах без па-	колонне по одному на лыжах
	лыжах без палок		безопасную дистанцию	лок наименьшее количество раз	без палок
55	Передвижение в ко-	1			
	лонне по одному на				
	лыжах без палок				
56	Ходьба на лыжах сту-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	пающим шагом без		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	манды с лыжами по сигналу
	палок по кругу друг		Передвижение с лыжами в ко-	по одному с лыжами в руках. Пере-	учителя. Передвигаются ко-
	за другом		лонну по одному с соблюде-	двигаются на лыжах ступающим	лонне по одному с лыжами в
57	Ходьба на лыжах сту-		нием техники безопасности.	шагом	руках. Передвигаются на лы-
	пающим шагом без		Выполнение передвижений		жах ступающим, скользящим
	палок по кругу друг		на лыжах ступающим шагом,		шагом.
	за другом		сохраняя равновесии, пра-		Выполняют спуск с горы на
58	Ходьба на лыжах сту-	1	вильно вставать после паде-		лыжах и подъем ступающим
	пающим шагом без		ния.		шагом
	палок по кругу друг		Выполнение спуск с горы на		
	за другом		лыжах и подъем ступающим		
59	Ходьба на лыжах сту-	1	шагом		
	пающим шагом без				
	палок по кругу друг				
	за другом				
60	Ходьба на лыжах сту-	1			
	пающим шагом без				
	палок по кругу друг				
	за другом				

62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистан-
	0,6 км		Преодоление дистанции в		цию в быстром темпе
			быстром темпе за урок		
			Игры –	22часа	
63	Правила закаливания	1	Беседа об основных правилах	Слушают объяснение педагога по	Слушают объяснение педа-
			и средств закаливания.	теме с четким смысловыми акцен-	гога по теме с четким смысло-
			Выполнение общеразвиваю-	тами и опорой на наглядность (кар-	выми акцентами и опорой на
			щих упражнений в колонне	тинки по теме урока). Отвечают на	наглядность (картинки по
			по одному в движении.	вопросы односложно.	теме урока). Отвечают на во-
			Коррекционная игра	Выполняют упражнения наимень-	просы предложениями.
				шее количество раз.	Выполняют комплекс упраж-
				Участвуют в подвижной игре под	нений по показу и инструк-
				контролем учителя	ции учителя.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции учителя
64	Техника безопасно-	1	Беседа о правилах поведения	Отвечают на вопросы односложно.	Отвечают на вопросы предло-
	сти и правила поведе-		и предупреждения травма-	Выполняют упражнения наимень-	жениями.
	ния		тизма во время занятий физи-	шее количество раз.	Выполняют комплекс упраж-
			ческими упражнениями. Вы-	Выполняют упражнения с мячом	нений по показу и инструк-
			полнение комплекса упраж-	по инструкции и по показу учителя,	ции учителя.
			нений для утренней зарядки.	ориентируясь на поэтапный показ	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с бегом и	отдельных действий и операций в	после инструкции учителя
			прыжками	последовательности их выполне-	
				ния, под пооперационным	

				(пошаговым) контролем учителя	
				(при необходимости)	
65	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	общеразвивающих		ками.	на образец выполнения учителем.	учителя.
	упражнений		Выполнение упражнений с	Выполняют 3-4 упражнения с мя-	Выполняют упражнения по
			волейбольным мячом.	чом.	инструкции учителя.
66	Игры с элементами	1	Подвижная игра на повторе-	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
	общеразвивающих		ние движений педагога или	умения	ровые умения
	упражнений		ведущего, действие по сиг-		
67	Игры с элементами	1	налу, согласно правилам игры		
	общеразвивающих				
	упражнений				
68	Игра с бросанием и	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	ловлей мяча: «Бро-		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	сить и поймать»		одному.	контролем педагога. Выполняют	одному. Отвечают на вопросы
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью учи-	целым предложением.
			нение общеразвивающих	теля. Участвуют в игре по инструк-	Выполняют построение в
			упражнений типа зарядки.	ции	круг и комплекс утренней за-
			Подвижная игра в подбрасы-		рядки по инструкции учи-
			вании мяча, ловли его и быст-		теля.
			ром беге		Осваивают и используют иг-
					ровые умения

					1
69	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой поло-	Выполняют ходьбу со сменой
	«Бездомный заяц»		ной положений рук.	жения рук под контролем учителя.	положения рук по показу учи-
			Знакомство с упражнениями	Выполнение упражнений наимень-	теля.
			для развития мышц кистей	шее количество раз. Слушают тео-	Выполняют упражнения по
			рук и пальцев.	ретический материал по правилам	инструкции и показу учителя.
			Подвижная игра на переме-	игр и поведения во время игр.	Слушают теоретический ма-
			щения бегом в различных	Участвуют в игре по инструкции	териал по правилам игр и по-
			направлениях, ориентировки		ведения во время игр. Осваи-
			в пространстве		вают и используют игровые
					умения
70	Подвижная игра с	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	прыжками «Скок, по-		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	скок»		одному. Построение в круг и	контролем педагога. Выполняют	одному. Выполняют построе-
			выполнение общеразвиваю-	построение в круг с помощью учи-	ние в круг и комплекс утрен-
			щих упражнений	теля. Выполняют коррегирующие	ней зарядки по инструкции
			Подвижная игра на выполне-	упражнения после неоднократного	учителя.
			ние ритмичной ходьбы,	показа по прямому указанию учи-	Осваивают и используют эле-
			прыжков	теля. Осваивают и используют эле-	ментарные игровые технико-
				ментарные игровые технико-такти-	тактические взаимодействия
				ческие взаимодействия (выбор ме-	(выбор места, взаимодей-
				ста, взаимодействие с партнером,	ствие с партнером, командой
				командой и соперником	и соперником
71	Подвижная игра на	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
	развитие координа-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
	ции «Не намочи		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
	ноги»		сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными по-	на носках, на пятках с различ-
			ходьбе.	ложениями рук по показу учителя.	ными положениями рук.
				Выполняют лазание на небольшую	
	-				

			Выполнение лазания по гим-	высоту. Осваивают и используют	Выполняют лазание. Осваи-
			настической стенке.	игровые умения	вают и используют игровые
			Подвижная игра на сохране-		умения
			ние равновесия, выполнение		
			действий согласно правилам		
			игры		
72	Подвижные игры с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	бегом: «Пустое ме-		дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде стопы.	на пятках, на внутреннем и
	сто»		Выполнение общеразвиваю-	Выполняют 5-6 упражнений с	внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флажками.	флажками.	Выполняют комплекс упраж-
			Знакомство с переноской	Выполняют прыжки после ин-	нений с флажками. Выпол-
			гимнастических матов.	струкции и неоднократного показа	няют прыжки после инструк-
			Выполнение прыжка в вы-	учителем (при необходимости: по-	ции и показа учителя.
			соту.	шаговая инструкция учителя, по-	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с бегом на	операционный контроль выполне-	после инструкции и показа
			скорость	ния действий).	учителя
				Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
73	Эстафеты с предме-	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	тами		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в соревно-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	вательной деятельности(
			Выполнение комплекса обще-	возможности (участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			развивающих упражнений.	фете)	
			Эстафета с предметами		

Ками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры обы и вороны» Выполнение упражнений на сохранение равновесия выполнение игровых действия соблюдая правила игры обы и вороны» Выполнение упражнений на сохранение равновесия выполнение игровых действия соблюдая правила игры обы и вороны» Выполнение упражнений на сохранение равновесия выполнение игровых действия соблюдая правила игры обы и вороны» Выполнение упражнений на сохранение равновесия выполнение игровых действия соблюдая правила игры обы и вороны обы обы и вороны обы обы обы и вороны обы обы обы обы обы обы обы обы обы об		74				
Пого бега по длишной дистании. Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры и стросвые упражнений в движении. Выполнение упражнений с флажками наименыпее количество раз. Осваивают и используют игровые упражнений и сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры бы и вороны» Выполнение упражнений в движении. Выполнение упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры умения Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения Выполнение игровых действия соблюдая правила игры умения Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу по ипструкции учителя. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по на правижную игру по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по на правижнений на постанать подвижную игру по на правижнений на подвижную игру по на правижнений на постанать по прамому указанию учителя Выполняют подвижную игру по на правижнений на подвижнений	74	Коррекционная игра	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сиг-
Пин. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действий. Осванвают и используют игровые упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение игровых действий. Выполняют комплекс упражнений посла инструкции и показа учителя. Осванвают и используют игровые умения выполнение упражнений на сохранение упражнений на сохранение игровых действий. Выполняют комплекс упражнений паименышее количество раз. Выполняют комплекс упражнений на сохранение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действий. Осванвают и используют игровые умения носках, на пятках с различными положениями рук. Осванвают и используют игровые умения на носках, на пятках с различными положениями рук. Осванвают и используют игровые умения на носках, на пятках с различными положениями рук. Осванвают и используют игровые умения на образец выполнения. Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют комплекс упражнений на носках, на пятках с различными положениями рук. Осванвают и используют игровые умения на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнасти- ческий скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Передают в подвижную игру по играмому указанию учителя.		«День и ночь»		<u> </u>	• • •	' '
Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры ство раз. Осваивают и используют игровые упражнений выполнение упражнений на сохранение равновесия в колдебе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры обы и вороны» То игра с метанием мяча «Передай мяч» То игра с метанием мяча «Передай мяч» То игра с метанием мяча выполнение обыкновенной канторием с факками наименьшее количество раз. Выполняют комплекс упражнений на сохранение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры обыкновенной канторы упражнений на осанку. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с репьках по горизонтальной скамейке с самостоятельно) играют в подвижную игру по оказу учителя. Выполняют комплекс упражнений на осанку. Выполняют комплекс упражнений и показу учителя. Выполняют и используют игровые умения Выполнение упражнений на осанку. Выполнение учителя.				ного бега по длинной дистан-	ние тела во время бега (с помощью	Выполняют медленный бег в
скакалкой. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны» Тры и строевые упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в колдьбе. Выполнение игровых действий и по показу учителя. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в колдьбе. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в колдьбе. Выполнение обыкновенной хольбу по линии на на сохранение равновесия в колдьбы в чередовании с хольбов по липии, обозначению выполнения. Выполняют ходьбу, ориентируясь с томошки скамейке на четвереньках с помощ скамей с (самостоятельно) Играют в подвижную игру по				ции.	учителя, при необходимости: по-	колонне.
Выполнение игровых действия соблюдая правила игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны» Транение равновесия в ходьбе. Выполняют комплекс упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение упражнений игровых действия соблюдая правила игры и используют игровые умения Транение равновесия в ходьбе об то линии па на сохранение равновесия в ходьбе и и вороны» Транение игровых действий и используют игровые умения Транение игровых действо раз. Выполняют полазу учителя. Транение и по показу				Выполнение упражнений со	шаговая инструкция учителя, по-	Выполняют комплекс упраж-
Ствия соблюдая правила игры Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения				скакалкой.	операционный контроль выполне-	нений со скакалкой по показу
с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения То Игры и строевые упражнений в движении. Выполнение упражнений на именьшее количество раз. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в кодьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры используют игровые умения То Игра с метанием мяча «Передай мяч» То Игра с метанием мяча полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры используют игровые умения То Игра с метанием мяча «Передай мяч» То Игра с метанием мяча полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя. То Игра с метанием мяча полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя используют играют в подвижную игру по играмому указанию учителя используют играют в подвижную игру по играмом учителя и после инспользуют игровые упражнений на осанку. Выполнение мячи по прямому указанию учителя играют в подвижную игру по играмом учителя и пользания по прямом учителя и после инспользуют играмений на осанку.				Выполнение игровых дей-	ния действий).	учителя.
Передай мяч» Передай мяч» Передай мяч» Передают воление упражнение игровых дейной по линии, обозначению на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по поражнение учителя Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по поражнение учителя Передают в подвижную игру по прямому указанию учителя Передов в подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по поражненой на подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по поражнению и подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по поражнение подвижную игру по поражнение подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по поражнений в движении и попомощью учителя Передают в подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по порамения по прямому учителя Передают в подвижную игру по по порамение по порамение по порамение по порамение по порамение по порамение по по				ствия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений	Играют в подвижную игру
Передай мяч» Передай мяч» Передай мяч» Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по порям по порямому указанию учителя Передают в подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по прямому указанию учителя Передают в подвижную игру по порямому учителя Пер					с флажками наименьшее количе-	после инструкции и показа
Передай мяч» Выполнение упражнений на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на сохранение обыкновенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на сохранение обыкновенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение обыкновенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя подвижную игру по прямому указанию учителя подважнений подвижную игру по прямому указанию учителя подвижную игру по подвиж					ство раз.	учителя
Поровые упражнения: «Воробы» Выполнение упражнений на сохранение равновесия в кодьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры Выполняют ходьбу, ориентируясь бой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполняют ходьбу, ориентируясь на полу, сохраняя равновесие. Выполнение игровых дейна полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений на наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения Осв					Осваивают и используют игровые	
упражнения: «Воробы» Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры Игра с метанием мяча «Передай мяч» Выполнение обыкновенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу по пинии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по					умения	
Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры Игра с метанием мяча «Передай мяч» Выполнение обыкновенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по	75	Игры и строевые	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
осхранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры Игра с метанием мяча «Передай мяч» Выполнение обыкновенной кодьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по		упражнения: «Воро-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры Игра с метанием мяча «Передай мяч» Выполнение обыкновенной кодьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя пожениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполнения положениями рук. Осваивают и используют игровые умения Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по		бьи и вороны»		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
Выполнение игровых действия соблюдая правила игры Игра с метанием мяча «Передай мяч» Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполняют получителя. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение получителя по прямому указанию учителя Осваивают и используют игровые умения Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по				сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными по-	на носках, на пятках с различ-
76 Игра с метанием мяча «Передай мяч» 1 Выполнение обыкновенной кодьбы в чередовании с ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение мячи по санку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя 2 Выполняют ходьбу, ориентируясь выполняют ходьбу по интехтрукции учителя. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Скамейке помощью учителя. Скамейке помощью учителя. Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя игры по прямому указанию учителя				ходьбе.	ложениями рук по показу учителя.	ными положениями рук.
76 Игра с метанием мяча «Передай мяч» Выполнение обыкновенной кодьбы в чередовании с ходьновенной на полу, сохраняя равновесие. Выполняют ползание по гимнастина помощью учителя. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по прямому указанию учителя играют в подвижную игру по прямому указанию учителя				Выполнение игровых дей-	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
«Передай мяч» ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной выполняют ползание по гимнастина полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастинают проползание на четвереньках с реньках по горизонтальной скамейке посанку. Передают волейбольные мячи по Выполнение ползания по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по				ствия соблюдая правила игры	умения	ровые умения
«Передай мяч» ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной выполняют ползание по гимнастина полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастинают проползание на четвереньках с реньках по горизонтальной скамейке посанку. Передают волейбольные мячи по Выполнение ползания по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по						
бой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполняют ползание по гимнастина помощью учителя. Выполнение упражнений на осанку. Передают волейбольные мячи по Выполнение ползания по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по	76	Игра с метанием мяча	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по ин-
на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Передают волейбольные мячи по Выполнение ползания по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по		«Передай мяч»		ходьбы в чередовании с ходь-	на образец выполнения.	струкции учителя. Выпол-
Выполнение упражнений на осанку. Передают волейбольные мячи по Выполнение ползания по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по				бой по линии, обозначенной	Выполняют ползание по гимнасти-	няют проползание на четве-
осанку. Передают волейбольные мячи по (самостоятельно) Выполнение ползания по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по				на полу, сохраняя равновесие.	ческий скамейке на четвереньках с	реньках по горизонтальной
Выполнение ползания по прямому указанию учителя Играют в подвижную игру по				Выполнение упражнений на	помощью учителя.	скамейке
				осанку.	Передают волейбольные мячи по	(самостоятельно)
				Выполнение ползания по	прямому указанию учителя	Играют в подвижную игру по
гимнастической скамейке. показу и инструкции учителя				гимнастической скамейке.		показу и инструкции учителя

			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		
77	Игры на развитие вы-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	носливости		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с боль-	упражнения с большим мя-
			большим мячом: переклады-	шим мячом по прямому указанию	чом, ориентируясь на образец
			вание, подбрасывание, пере-	учителя. Участвуют в подвижной	выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру по
			пол, в стену и ловля его.	теля	показу и инструкции учителя
			Подвижная игра		
78	Эстафеты на развитее	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	координации		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в соревно-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	вательной деятельности(
			Выполнение комплекса обще-	возможности (участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			развивающих упражнений.	фете)	- '
			Эстафета с предметами		
79	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
			ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения в	нию учителя. Выполняют
			точки.	движении наименьшее количество	упражнения в движении по
			Выполнение общеразвиваю-	раз.	показу учителя. Выполняют
			щих упражнений в колонне	Выполняют коррегирующие	коррегирующие упражнения
			по одному в движении.	упражнения после неоднократного	с предметом после показа
			Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют игровые
			скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют игровые задания	задания в передаче предметов
			дывание, завязывание ска-	в передаче предметов с помощью	
			калки.	учителя	

80	Переноска предме-	1	Игровые задания в передаче предметов Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют ходьбу по указа-
	тов, спортивного ин-		нии с ходьбой.	ходьбой в колонне по одному под	нию учителя. Выполняют
	вентаря		Выполнение комплекса обще-	контролем педагога. Осваивают и	упражнения в движении по
			развивающих упражнений.	используют игровые умения	показу учителя. Осваивают и
			Освоение правил переноски	J 1 J	используют игровые умения
			предметов и спортивного ин-		J 1 J
			вентаря		
81	Подвижная игра на	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в различных видах игр	Участвуют в различных ви-
	развитие основных		тами залезания на оборудова-	по инструкции и по показу учителя,	дах игр после инструкции и
	движений- лазания:		ние приподнятое над полом	ориентируясь на поэтапный показ	показа учителя
	«Перелет птиц»		(землей), лазания по гимна-	отдельных действий (при необхо-	
	_		стической стенке, ориенти-	димости, повторный показ, допол-	
			рование в пространстве по	нительная индивидуальная ин-	
			сигналу	струкция	
82	Удары мяча о пол, о	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	стенку и ловля его		нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	двумя руками		одному.	контролем педагога. Выполняют	одному. Отвечают на вопросы
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью учи-	целым предложением.
			нение общеразвивающих	теля. Участвуют в игре по инструк-	Выполняют построение в
			упражнений типа зарядки.	ции	круг и комплекс утренней за-
			Подвижная игра в подбрасы-		рядки по инструкции учи-
			вании мяча, ловли его и быст-		теля.
			ром беге		Осваивают и используют иг-
					ровые умения

83	Перекатывание мяча	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	вперед, вправо,	-	ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения в	нию учителя. Выполняют
	влево, стоя, сидя		точки.	движении наименьшее количество	упражнения в движении по
			Выполнение общеразвиваю-	pas.	показу учителя. Получают
			щих упражнений в колонне	Выполняют коррегирующие	элементарные сведения по
			по одному в движении.	упражнения после неоднократного	овладению игровыми умени-
			Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	ями
			скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют игровые задания	AMM
			J I	•	
			дывание, завязывание ска-	в перекатывании мяча	
			калки.		
			Игровые задания в перекаты-		
0.4	0 1	1	вании мяча	D 6	D
84	Эстафета с мячом	I	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
			тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в соревно-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	вательной деятельности(
			Выполнение комплекса обще-	возможности (участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			развивающих упражнений.	фете)	
			Эстафета с предметами		
		•	Легкая атлеті	ика – 18 часов	
85	Преодоление про-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Чередуют бег и ходьбу. Вы-
	стейших препятствий		нии с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	полняют комплекс упражне-
0.6	П	1	Выполнение общеразвиваю-	Выполняют комплекс упражнений	ний по показу. Преодолевают
86	Преодоление про-	1	щих упражнений.	меньшее количество раз. Преодо-	простейшие препятствия по-
	стейших препятствий		Преодоление простейших	левают простейшие препятствия с	сле инструкции учителя.
			препятствий: перепрыгива-	помощью учителя.	Играют в подвижную игру
			ние, пролезание, оббегание.	Участвуют в подвижной игре	после инструкции и показа
			Коррекционная игра		учителя

87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно—временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития пространственно— временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
90	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
91	Метание теннисного мяча в стену	1		Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений.	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на

92	Метание теннисного мяча в стену	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного за-	Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя.
			хвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений		Играют в подвижную игру после инструкции учителя
93	Метание теннисного мяча в цель	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по
94	Метание теннисного мяча в цель	1	Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с большой амплитудой	раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Вы-	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по по-
96	Метание теннисного мяча на дальность		полнение комплекса	Выполняют 5-6 упражнений комплекса.	казу учителя.

97	Метание теннисного	1	упражнений для укрепления	Выполняют метание на дальность,	Выполняют метание на даль-
	мяча на дальность		туловища.	ориентируясь на образец выполне-	ность после инструкции и по-
			Освоение правильного удер-	ния учителем и/или обучающимися	каза учителя
			жания мяча, ориентирование	2 группы	
			в пространстве, соразмерение		
			своих усилий		
			Выполнение метания на даль-		
			ность сильнейшей рукой		
98	Круговые эстафеты	1	Подвижная игра с элемен-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	до 20 м		тами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
99	Круговые эстафеты	1	Выполнение бега в чередова-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в соревно-
	до 20 м		нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	вательной деятельности(
			Выполнение комплекса обще-	возможности (участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			развивающих упражнений.	фете)	
			Эстафета на скорость		
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой поло-	Выполняют ходьбу со сменой
			ной положения рук.	жения рук под контролем учителя.	положения рук по показу учи-
			Выполнение упражнений для	Выполняют бег с высокого старта,	теля.
			укрепления голеностопных	ориентируясь на образец выполне-	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	ния учителем и/или обучающимися	инструкции и показу учителя.
			Ускорение на дистанции в 30	2 группы	Выполняют бег с высокого
			м, Знакомство с понятием вы-		старта после инструкции и
			сокий старт		показа учителя
101	Медленный бег до 1-	1	Выполнение различных ви-	Выполняют различные виды	Выполняют различные виды
	2 мин		дов ходьбы в колонне.	ходьбы в колонне по показу учи-	ходьбы по указанию учителя.
			Выполнение общеразвиваю-	теля.	Выполняют упражнения с ма-
			щих упражнений с малыми		лыми мячами по показу учи-
			мячами.		теля.

102	Медленный бег до 1-	Выполнение бега по длинной	Выполняют упражнения с малыми	Выполняют медленный бег
	2 мин	дистанции, технически пра-	мячами наименьшее количество	
		вильно удерживание корпуса	раз.	
		и рук в медленном беге в со-	Выполняют медленный бег в чере-	
		четании с дыханием	довании с ходьбой	

3 класс

IV.

№	Тема	·BO	Программное содержание	Дифференциация видо	
312	предмета	Кол-во часов	программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень
			Легкая атле	тика– 17 часов	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают объяснение и рас- сматривают помещение и обо- рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отве- чают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспри- нимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя

2	Понятия о пропреми	1	Построчные в наронем ко	Винолияют построение по намери	Di monugion nocepositua y no
	Понятия о предвари- тельной и исполни-	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют построение по показу	Выполняют построения и пе-
			лонну.	учителя.	рестроения по сигналу учи-
	тельной командах		Определение видов команд.	Зрительно воспринимают образец	теля.
			Повторение строевых дей-	выполнения и соотносят с голосо-	Ориентируются на образец
			ствий в соответствии с ко-	вым(звуковым) сигналом предва-	выполнения предварительной
			мандой.	рительную и исполнительную ко-	и исполнительной команд.
			Бег в медленном темпе в ко-	манды. Выполняют медленный бег	Выполняют комплекса утрен-
			лонне по одному.	за наиболее физически развитым	ней гимнастики с опорой на
			Выполнение комплекса	обучающимся из 2 группы, ориен-	образец. Выполняют медлен-
			утренней гимнастики.	тируясь на его пример.	ный бег.
			Подвижная игра на постро-	Выполняют комплекса утренней	Играют в подвижную игру по-
			ение в разных частях зала	гимнастики с опорой на зритель-	сле инструкции учителя
			•	ный образец и подсказкам учи-	
				теля.	
				Участвуют в игре по инструкции	
				учителя	
3	Ходьба с контролем	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют простые виды постро-	Выполняют построения и пе-
	и без контроля зре-		лонну.	ений, осваивают на доступном	рестроения в шеренгу, ко-
	ния, изменением ско-		Выполнение поворотов на	уровне строевые действия в ше-	лонну, осваивают действия в
	рости		месте налево и направо пе-	ренге и колонне (с помощью учи-	шеренге и колонне.
			реступанием.	теля).	Выполняют ходьбу с измене-
			Выполнение ходьбы с изме-	Выполняют ходьбу шеренгой с от-	нием скорости. Выполняют
			нением скорости.	крытыми и закрытыми глазами (по	ходьбу шеренгой с открытыми
			Выполнение ходьбы шерен-	возможности). Выполняют 4-5	и закрытыми глазами. Выпол-
			гой с открытыми и закры-	упражнений. Выполняют ходьбу с	няют комплекс упражнений.
			тыми глазами.	изменением скорости. Участвуют	Участвуют в различных видах
			Выполнение общеразвива-	в подвижной игре по инструкции и	игр после инструкции и показа
			ющих упражнений.	показу учителя, ориентируясь на	учителя.
			Подвижная игра с бегом	поэтапный показ отдельных дей-	
			1 233		
				ствий.	

4	Ходьба с высоким	1	Выполнение построения в	Выполняют построение по показу	Выполняют построение. Вы-
	подниманием бедра,		шеренгу и сдача рапорта.	учителя.	полняют ходьбу. Выполнение
	в полуприсяде, с		Выполнение ходьбы с со-	Выполняют ходьбу (под контролем	ходьбы с перешагиванием че-
	различными положе-		хранением правильной	учителя). Выполнение ходьбы с	рез большие мячи с высоким
	ниями рук		осанки.	перешагиванием через большие	подниманием бедра, в медлен-
			Выполнение ходьбы с пере-	мячи с высоким подниманием	ном, среднем и быстром
			шагиванием через большие	бедра, в медленном, среднем и	темпе, со сменой положений
			мячи с высоким поднима-	быстром темпе, со сменой положе-	рук: вперёд, вверх, с хлоп-
			нием бедра, в медленном,	ний рук: вперёд, вверх, с хлопками	ками.
			среднем и быстром темпе,	(обучающиеся с трудностями ко-	Выполняют общеразвивающие
			со сменой положений рук:	ординации ходят, взявшись за руки	упражнения.
			вперёд, вверх, с хлопками.	с учителем).	Выполняют медленный бег.
			Выполнение общеразвива-	Выполняют общеразвивающие	Осваивают и используют игро-
			ющих упражнений.	упражнения после неоднократного	вые умения
			Выполнение бега в медлен-	показа по прямому указанию учи-	
			ном темпе 80-100 м.	теля.	
			Подвижная игра с броса-	Выполняют медленный бег за	
			нием мяча	наиболее физически развитым	
				обучающимся из 2 группы, ориен-	
				тируясь на его пример. Осваивают	
				и используют игровые умения	
5	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изме-	Выполняют ходьбу с изменением	Выполняют ходьбу с измене-
			нением скорости.	скорости. Выполняют различные	нием скорости. Выполняют
			Выполнение бега в задан-	виды бега: на носках, с высоким	различные виды бега: на нос-
			ном направлении.	подниманием бедра и захлестыва-	ках, с высоким подниманием
			Ознакомление с названием	нием голени назад.	бедра и захлестыванием го-
			беговых упражнений и их	Осваивают беговые упражнения	лени назад.
			выполнение.	выполняя на уменьшенном рассто-	Выполняют беговые упражне-
			Эстафета с бегом	янии.	ния.
				Участвуют в соревновательной де-	Участвуют в соревнователь-
				ятельности	ной деятельности

6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса	Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упраж-
			упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя	нений. Участвуют в различных видах игр показа учителя
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра	Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец 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.	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и

			Выполнение бега с высоким	обучающимися 2 группы. Выпол-	общеразвивающие упражне-
			поднимание бедра, сохра-	няют подводящие, строевые и об-	ния по показу учителя.
			няя дистанцию и правиль-	щеразвивающие упражнения по	Выполняют перебежки груп-
			ную осанку.	показу учителя и/или с опорой на	пами и по одному
			Освоение специально бего-	пример обучающихся из 2 группы	15—20 м с низкого старта с
			вых упражнений.	выполняют упражнения после не-	опорой образец
			Освоение правил техники	однократного показа по прямому	
			безопасности во время вы-	указанию учителя. Выполняют пе-	
			полнения упражнений в	ребежки группами и по одному	
			паре.	15—20 м с низкого старта с опо-	
			Демонстрация техники низ-	рой на пример обучающихся из 2	
			кого старта.	группы выполняют упражнения	
				после неоднократного показа по	
				прямому указанию учителя	
9	Прыжки на одной	1	Ознакомление с общеразви-	Выполняют общеразвивающие	Выполняют общеразвивающие
	ноге на месте, с про-		вающими упражнениями.	упражнения наименьшее количе-	упражнения после инструкции
	движением вперед		Ориентирование в направ-	ство раз.	и по показу педагога.
			лении движений.	Ориентируются в направлении	Выполняют прыжки в задан-
			Выполнение несколько под-	движений с помощью педагога.	ном направлении, ориентиру-
			прыгиваний подряд в задан-	Прыгают на двух ногах с продви-	ясь на зрительно-простран-
			ном направлении.	жением вперед. Участвуют в по-	ственные опоры. Играют в по-
			Подвижная игра с метанием	движной игре по показу и ин-	движную игру по инструкции
				струкции учителя	учителя
10	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
			дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
			Выполнение общеразвива-	стопы.	внешнем своде стопы.
			ющих упражнений с флаж-	Выполняют 3-4 упражнений с	Выполняют комплекс упраж-
			ками.	флажками.	нений с флажками. Выпол-
			Ознакомление с переноской	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструк-
			гимнастических матов.	струкции и неоднократного показа	ции и показа учителя.

			П		TX
			Демонстрация прыжка в	пошаговая инструкция учителя,	Играют в подвижную игру по-
			высоту.	пооперационный контроль выпол-	сле инструкции и показа учи-
			Подвижная игра с метанием	нения действий).	теля
				Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
11	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в мед-	Выполняют ходьбу в медленном и	Выполняют ходьбу в медлен-
	места		ленном и быстром темпе.	быстром темпе.	ном и быстром темпе. Выпол-
			Выполнение медленного	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструк-
			бега.	струкции и неоднократного показа	ции и показа учителя.
			Демонстрация прыжка в	учителя (при необходимости: по-	Выполняют метание с места в
			длину с места.	шаговая инструкция учителя, по-	горизонтальную цель
			Выполнение прыжка техни-	операционный контроль выполне-	
			чески правильно, отталки-	ния действий), прыгают на толч-	
			ваясь и приземляясь.	ком одной или двумя ногами с ме-	
			Выполнение беговых	ста.	
			упражнений.	Осваивают метание с места в гори-	
			Метание с места в горизон-	зонтальную цель, ориентируясь на	
			тальную цель	образец выполнения	
12	Прыжок с 3-5 бего-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с упражнени-	Выполняют ходьбу с упражне-
	вых шагов в длину с		упражнениями для рук в че-	ями для рук в чередовании с дру-	ниями для рук в чередовании с
	разбега		редовании с другими дви-	гими движениями по показу учи-	другими движениями.
			жениями.	теля.	Прыгают с небольшого раз-
			Выполнение непрерывного	Прыгают в длину с небольшого	бега в длину.
			бега в среднем темпе.	разбега.	Выполняют метание после ин-
			Демонстрирование техники	Выполняют метание после ин-	струкции и показа учителя
			прыжка с разбега: пра-	струкции и неоднократного показа	
			вильно разбегаясь, сильно	учителя	
			отталкиваясь и мягко при-		
			земляясь.		
			Метание с места в верти-		
			кальную цель		

в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча на дальность Иметания туловища. Демонстрация стойки и техними задапиями для рук. Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными задапиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания стойки и техники метания стойки и техники метания потойки и техники метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения комплекса. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют з 4 упражнения комплекса упражнений по показу учителя. Выполняют з 4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют з 4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют з 5 упражнения. Выполняют захват и удержании показу учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнение учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют агания после инструкции и показу учителя. Выполняют з 4 упражнения комплекса. Выполняют 3 - 4 упражнения комплекса. Выполняют з 4 упражнения комплекса, ориентируясь на образец выполнение учителя.	1.2	3.6	- 1	D	D	D
Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений и произвольного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений и помяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений и помяча на дальность Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют зарыпнене виды метания после инструкции и печение показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показа учителя. Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют ходьбу по указанию обучающимися 2 группы. Выполняют такия после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют ходьбу по указанию обучающимися 2 группы. Выполняют такия после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют такия после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют такия после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют такия после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют захват и удержание теннисных мячёй для метания после инструкции и показа учителя. Выполняют захват и удержание теннисных мячёй для метания после инструкции и показа учителя. Выполняют захват и удержание теннисных мячёй для метания после инструкции и показа учителя. Выполняют захват и удержание теннисных мячёй для метания после инструкции и показа учителя. Выполняют захват и удержание теннисных мячёй для метания после инструкции и показа учителя. Выполняют захват и удержание теннисных мячёй для метания. Выполняют захват и удержании показа учителя. Выполняют захватием даменный для метания после инструкции и показа учителя. В	13	Метание теннисного	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после ин-
однакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Метание теннисного мяча на дальность Истовнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений 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, ориенти-				l -	·	1
Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений 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, ориентирукции учителя Теннисных мячей после инструкции стояха учителя. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу по указанию обучающимися 2 группы. Выполняют ходьбу по указанию обучающимися 2 группы. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполненов комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения комплекса упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения комплекса упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения комплекса учителя инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения комплекса учителя. Выполняют ходьбу по указание теннисных мячей после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу по указание теннисных мячей после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу по указание теннисных мячей после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу по указание теннисных мячей после инструкции и показа учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения комплекса учителя. Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения комплекса учителя.				l -	• • • • • • • • • • • • • • • • • • •	зрительно-пространственные
Мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений 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, ориенти-		зонтальную цель			I	<u> </u>
Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча на дальность 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, ориенти-				Ознакомление с названием	теннисных мячей после инструк-	Выполняют захват и удержа-
ники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений 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, ориенти-				мяча для метания.	ции и неоднократного показа учи-	ние теннисных мячей для ме-
Освоение правильного захвата, стойки и произвольного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений 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, ориенти-				Демонстрация стойки и тех-	теля.	тания после инструкции и по-
хвата, стойки и произвольного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений 14 Метание теннисного мяча на дальность 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, ориенти-				ники метания мяча.	Участвуют в подвижной игре по	каза учителя. Играют в по-
ного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений 1 Метание теннисного мяча на дальность 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, ориенти-				Освоение правильного за-	показу и инструкции учителя	движную игру после инструк-
Мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений				хвата, стойки и произволь-		ции учителя
Игры с элементами общеразвивающих упражнений				ного метания теннисного		
Тами празвивающих упражнений Тами празвивающих упражнений Тами празвивающих упражнений Тами празвивающих упражнений в развивающих упражнений в коми по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориенти-				мяча в цель.		
1 Выполнение ходьбы в комича на дальность 1 Выполнение ходьбы в комича на дальность 1 Выполнение ходьбы в комича на дальность 2 Выполнения учителем ными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориенти-				Игры с элементами обще-		
лонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителя. Выполняют метание на дальность, ориентыря и предоставления и по-				развивающих упражнений		
ными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориенти-	14	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориенти-		мяча на дальность		лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	нию учителя. Выполняют ком-
Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориенти-				ными заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	плекс упражнений по показу
ния туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориенти-				Выполнение комплекса	Выполняют 3-4 упражнения ком-	
ния туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориенти-				упражнений для укрепле-	плекса.	Выполняют метание на даль-
Демонстрация стойки и тех- ники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентируясь на образец выполне- ния учителем и/или обучающи- мися 2 группы				* *	Выполняют метание на дальность,	ность после инструкции и по-
Освоение правильного мися 2 группы удержания мяча, ориенти-				Демонстрация стойки и тех-	ориентируясь на образец выполне-	каза учителя
удержания мяча, ориенти-				ники метания мяча.	ния учителем и/или обучающи-	
				Освоение правильного	мися 2 группы	
рование в пространстве, со-				удержания мяча, ориенти-		
pobatitie b iipoetpatietbe, eo				рование в пространстве, со-		
размерение своих усилий				размерение своих усилий		
Выполнение метания на				Выполнение метания на		
дальность сильнейшей ру-				дальность сильнейшей ру-		
кой				1		
15 Челночный бег (3х5) 1 Выполнение ходьбы с пере- Выполняют ходьбу с перешагива- Выполняют ходьбу с переша-	15	Челночный бег (3х5)	1	Выполнение ходьбы с пере-	Выполняют ходьбу с перешагива-	Выполняют ходьбу с переша-
м. шагиванием через большие нием через большие мячи с высо- гиванием через большие мячи		M.		шагиванием через большие	нием через большие мячи с высо-	
ким подниманием бедра по показу с высоким подниманием бедра					1	±

			мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой	учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой	по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой
16	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
			 Гимнасті	ика– 23 часа	

18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
19	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительнопространственные 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 вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.

			Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после 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 дыхание во время ходьбы, бега,	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	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.

			проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	учителя. Участвуют в игре 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 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
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
25	Упражнения на 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	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 вопрос по	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют

			гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	предоставленным карточкам) с помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	правильную осанку, упражнения на формирования 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 палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. 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 правильную осанку
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования 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 после инструкции учителя

20	**	-	T.	ъ	<i>D</i>
29	Упражнения с обру-	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют по показу учителя	Выполняют по показу учителя
	чем		лонну, с изменением места	упражнения для формирования	упражнения для формирова-
			построения, выполнение	пространственных представлений	ния пространственных пред-
			ходы и бега между различ-	с помощью учителя, по возможно-	ставлений по показу учителя.
			ными ориентирами.	сти. Выполняют упражнения с	Выполняют упражнения с
			Выполнение упражнений с	предметами после неоднократного	предметами после показа учи-
			предметом: удержание об-	показа по прямому указанию учи-	телем
			руча двумя руками, пере-	теля	
			кладывание из одной руки в		
			другую, выполнение раз-		
			личных исходных положе-		
			ний с обручем в руках,		
			наклоны, приседания,		
			прыжки, переступание		
30	Ходьба по гимнасти-	1	Выполнение упражнений	Выполняют упражнения для раз-	Выполняют упражнения для
	ческой скамейке па-		для развития мышц кистей	вития мышц кистей рук и пальцев	развития мышц кистей рук и
	рами		рук и пальцев.	по показу учителя.	пальцев по показу учителя.
			Выполнение ходьбы по	Выполняют упражнения на равно-	Выполняют упражнения на
			гимнастической скамейке	весие по возможности	равновесие по показу учителя
			парами управление равно-		
			весием, взаимодействие		
			слаженно		
31	Ходьба по двум па-	1	Выполнение упражнений,	Выполняют упражнения на равно-	Выполняют упражнения на
	раллельно постав-		сохраняя равновесие и пре-	весие, преодолевают препятствия с	равновесие, преодолевают
	ленным гимнастиче-		одолевая препятствия.	помощью учителя.	препятствия по инструкции
	ским скамейкам		Подвижная игра с бегом и	Участвуют в игре по инструкции	учителя.
			прыжками	учителя	Играют в подвижную игру по-
					сле инструкции учителя

	T_		_	T_	T
32	Расхождение вдвоем	1	Выполнение упражне-	Выполняют упражнения на рав-	Выполняют упражнения на рав-
	поворотом при		ний, сохраняя равнове-	новесие после неоднократного	новесие после показа учителем.
	встрече на гимнасти-		сие при выполнении	показа по прямому указанию	Участвуют в соревновательной
	ческой скамейке		упражнения на гимна-	учителя. Участвуют в игровых	деятельности
			стической скамейке	заданиях (в паре)	
33	Ходьба по гимнасти-	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс меньшее	Выполняют комплекс упражне-
	ческой скамейке		упражнений для утрен-	количество повторений. Выпол-	ний по показу учителя.
	прямо, правым, ле-		ней зарядки.	няют ходьбу по гимнастической	Выполняют ходьбу по гимна-
	вым боком с различ-		Сохранение равновесия	скамейке прямо, правым, левым	стической скамейке прямо, пра-
	ными положениями		на ограниченной поверх-	боком с различными положени-	вым, левым боком с различ-
	рук, с мячом в руках,		ности, выполняя пере-	ями рук после неоднократного	ными положениями рук само-
	бросанием и ловлей		движения, двигательные	показа по прямому указанию	стоятельно
	мяча		действия с мячом	учителя	
34	Комплекс упражне-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указанию
	ний с гимнастиче-		прыжками, доставая ру-	учителя.	учителя. Выполняют упражне-
	ской скакалкой		кой ленточки.	Выполняют упражнения в движе-	ния в движении по показу учи-
			Выполнение общеразви-	нии наименьшее количество раз.	теля. Выполняют корригирую-
			вающих упражнений в	Выполняют корригирующие	щие упражнения с предметом
			колонне по одному в	упражнения после неоднократ-	после показа учителя. Выпол-
			движении.	ного показа по прямому указа-	няют упражнения со скакалкой
			Выполнение упражнений	нию учителя. Выполняют до-	
			со скакалкой: удержание,	ступные упражнения со скакал-	
			складывание, завязыва-	кой	
			ние скакалки.		
			Выполнение прыжков		
			через скакалку		
35	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы по	Выполняют упражнения на фор-	Выполняют корригирующие
	формирования пра-		канату.	мирование правильной осанки,	упражнения после показа учи-
	вильной осанки		Выполнение ходьбы с	ориентируясь на образец выпол-	телем.
			различными положени-	нения учителем (или на образец	Выполняют упражнения с ма-
			ями рук за учителем и за	правильного выполнения обуча-	лыми мячами после показа учи-
			1,5	ющихся 2 группы).	телем.
	l .			1 F J):	I .

			паправляющим соуваняя	Выполняют упражнения с ма-	Играют в подвижную игру по
			направляющим, сохраняя	¥ -	показу и инструкции учителя
			правильную осанку	лыми мячами наименьшее коли-	показу и инструкции учителя
			Выполнение общеразви-	чество раз.	
			вающих упражнений с	Участвуют в подвижной игре по	
			малыми мячами.	показу и инструкции учителя	
			Подвижная игра с бегом		
36	Упражнения с ма- лыми мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражне-
	лыми мячами		Выполнение упражнений	Выполняют упражнения с ма-	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>
			· ·	• •	ния с малыми мячами, ориенти-
			с малыми мячами: пере-	лыми мячами по прямому указа-	руясь на образец выполнения
			кладывание, подбрасыва-	нию учителя.	учителем.
			ние, перебрасывание	Участвуют в подвижной игре по	Играют в подвижную игру по
			мяча, бросание в пол, в	показу и инструкции учителя	показу и инструкции учителя
			стену и ловля его.		
			Подвижная игра с эле-		
			ментами общеразвиваю-		
			щих упражнений		
37	Стойка на одной	1	Выполнение построений	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в ше-
	ноге, другая согнута		в шеренгу, в колонну по	нимают расположение зритель-	ренгу, в колонну по команде
	вперед, руки в раз-		одному.	ных пространственных опор -	учителя, ориентируясь на зри-
	личных исходных		Освоение бега в медлен-	ориентиров для выполнения по-	тельно- пространственные
	положениях		ном темпе, чередование	строений и перестроений.	опоры. Выполняют упражнения
			ходьбы и бега.	Выполняют бег и ходьбу, ориен-	на основные положения и дви-
			Выполнение упражнений	тируясь на образец выполнения	жения рук, ног, головы, туло-
			на основные положения	учителем и/или обучающимися 2	вища.
			и движения рук, ног, го-	группы. Выполняют основные	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			ловы, туловища.	положения и движения рук, ног,	храняя темп, дистанцию во
			Удержание равновесия	головы, туловища с наименьшим	время движения, удерживая
			во время выполнения	количеством раз. Выполняют	правильную осанку во время
			упражнения.	упражнения на равновесие с по-	ходьбы.
				мощью учителя. Участвуют в	Выполняют упражнения на рав-
					новесие по показу учителя.

			Коррекционная игра на развитие точности движений	подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играют в подвижную игру по- сле инструкции
38	Упражнения с боль- шим мячом	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внеш-
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.	ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	нем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения

			Подвижная игра с прыж- ками Игр	ы - 4 часа	
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено-	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой по-	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения
42	Корригирующие игры: «Ловишки-хво-стики», «Мишка на льдине».	1	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	ложения 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)	рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осванают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на двух ногах

44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в	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 учи-	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учи-
			высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	теля, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	теля
			готовка - 17 часов		
45	Техника безопасно- сти и правила пове- дения на лыжне	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	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. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя

			лыжах, надевание и сни-		
			мание лыж и палок		
47	Техники выполнения	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	ступающего шага без		лыжами у ноги.	жами.	жами.
	палок и с палками		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по од-	Передвигаются в колонне по од-
	Hastor if C Hastrawin		способа переноски лыж	ному с лыжами на плече и под	ному с лыжами на плече и под
			при движении в колонне.	рукой, соблюдая дистанцию по	рукой, соблюдая дистанцию по
			Тренировочные упражне-	сигналу учителя.	сигналу учителя.
			ния на одевании лыж-	Одевают лыжный инвентарь с	Одевают лыжный инвентарь.
			ного инвентаря.	помощью учителя. Передвига-	Передвигаются по лыжне сту-
			Демонстрация ступаю-	ются на лыжах ступающим ша-	пающим шагом
			щего шага.	ГОМ	
			Выполнение ступающего		
			шага: перекрестная коор-		
			динация движений рук и		
			ног, перенос тяжести		
			тела с одной ноги на дру-		
			гую, правильное положе-		
			ние туловища и головы		
48	Подготовка инвен-	1	Тренировочные упражне-	Одевают самостоятельно или с	Самостоятельно готовятся к
	таря для занятий лы-		ния в одевании и закреп-	помощью педагога форму для за-	уроку физической культуры,
	жами		лении креплений.	нятий лыжной подготовкой, под-	подбирают лыжи и палки, пере-
49	Подготовка инвен-	1	Выполнение построений	бирают лыжи и палки с помощью	двигаются к месту занятий.
	таря для занятий лы-		с лыжами в шеренгу.	учителя, передвигаются к месту	Выполняют передвижение сту-
	жами		Передвижение с лыжами	занятий	пающим шагом
			в колонну по одному с		
			соблюдением техники		
			безопасности.		
			Передвижение ступаю-		
			щим шагом		

50	Пасти	1	0	D	D
30	Построение в ше-	1	Определение своего ме-	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые действия
	ренгу по одному с		ста в строю, построение	лыжами по сигналу учителя, пе-	по сигналу учителя, передвига-
	лыжами в руках		в шеренгу, выполнение	редвигаются к месту занятий под	ются к месту занятий, соблюдая
			команд с лыжами в ру-	контролем учителя.	технику безопасности при пере-
			ках.		движении в колонне с лыжами.
			Передвижение ступаю-		Передвигаются ступающим ша-
			щим шагом		гом по лыжне
51	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	лонне по одному с		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	лыжами в руках		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
52	Передвижение в ко-	1	в колонну по одному с	ному с лыжами в руках	ному с лыжами в руках.
	лонне по одному с		соблюдением техники		Выполняют передвижение сту-
	лыжами в руках		безопасности.		пающим шагом
			Передвижение ступаю-		·
			щим шагом		
			Сохранение дистанции в		
			колонне с лыжами в ру-		
			kax		
53	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	лонне по одному на	-	с лыжами и передвиже-	лыжами и строевые действия на	с лыжами и строевые действия
	лыжах без палок		ние к месту занятий.	лыжах по образцу.	на лыжах. Выполняют передви-
			Передвижение в колонне	Выполняют передвижение в ко-	жение в колонне по одному на
			по одному без палок, со-	лонне по одному на лыжах без	лыжах без палок
			храняя безопасную ди-	палок наименьшее количество	IDDAWN 000 NWICK
			станцию	pa3	
54	Ходьба на лыжах	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	ступающим шагом		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	без палок по кругу		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
	друг за другом		в колонну по одному с	ному с лыжами в руках. Передви-	ному с лыжами в руках. Пере-
55	Ходьба на лыжах	1	соблюдением техники	гаются на лыжах ступающим ша-	двигаются на лыжах ступаю-
	ступающим шагом	_	безопасности.	ГОМ	щим, скользящим шагом.
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			l .	1

	без палок по кругу друг за другом		Выполнение передвижений на лыжах ступаю-		Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим ша-
56	Ходьба на лыжах	1	щим шагом, сохраняя		ГОМ
	ступающим шагом		равновесии, правильно		
	без палок по кругу		вставать после падения.		
	друг за другом		Выполнение спуска с		
57	Ходьба на лыжах	1	горы на лыжах и подъ-		
	ступающим шагом		ема ступающим шагом		
	без палок по кругу				
	друг за другом				
58	Ходьба на лыжах	1			
	ступающим шагом				
	без палок по кругу				
	друг за другом				
59	Прохождение отрез-	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	ков на время от		лыжами у ноги.	жами.	жами.
	200до 300 м		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по од-	Передвигаются в колонне по од-
			способа переноски лыж	ному с лыжами на плече и под	ному с лыжами на плече и под
			при движении в колонне.	рукой, соблюдая дистанцию по	рукой, соблюдая дистанцию по
			Одевание лыжного ин-	сигналу учителя.	сигналу учителя.
			вентаря.	Одевают лыжный инвентарь с	Одевают лыжный инвентарь.
			Прохождение на лыжах	помощью учителя.	Выполняют попеременный
			отрезков на скорость	Осваивают выполнение попере-	двухшажный ход после ин-
				менного двухшажного хода (по	струкции и показа учителя
				возможности) после инструкции	
				и неоднократного показа учителя	
				(при необходимости: пошаговая	
				инструкция учителя, поопераци-	
				онный контроль выполнения дей-	
				ствий)	

60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произволь-	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быст-
62	0,6 км Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок	ном темпе	ром темпе
			Игры	ы — 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 после инструкции учителя

64	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступ-	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну,
			направо переступанием.	ном уровне строевые действия в	осваивают действия в шеренге и
			Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение за-	шеренге и колонне (с помощью учителя).	колонне. Выполняют ходьбу с измене-
			данного темпа ходьбы.	Выполняют ходьбу с изменением	нием скорости. Выполняют
			Выполнение общеразви-	скорости. Выполняют практиче-	практические задания с задан-
			вающих упражнений	ские задания с заданным пара-	ным параметрами (составляют
			типа «зарядка».	метрами (составляют комплекс	комплекс утренней гимна-
			Подвижная игра с бегом	утренней гимнастики) с помо-	стики).
				щью педагога.	Участвуют в различных видах
				Участвуют в подвижной игре по	игр после инструкции и показа
				инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный по-	учителя
				каз отдельных действий.	
65	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	общеразвивающих		хлопками.	на образец выполнения учите-	учителя.
	упражнений		Выполнение упражнений	лем. Выполняют 3-4 упражнения	Выполняют упражнения по ин-
			с волейбольным мячом.	с мячом.	струкции учителя.
			Подвижная игра на по-	Осваивают и используют игро-	Осваивают и используют игро-
			вторение движений педа-	вые умения	вые умения
			гога или ведущего, дей- ствие по сигналу, со-		
			гласно правилам игры		
66	Игра с бросанием и	1	Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	ловлей мяча: «Бро-		довании с ходьбой в ко-	ходьбой в колонне по одному под	ходьбой в колонне по одному.
	сить и поймать»		лонне по одному.	контролем педагога. Выполняют	Отвечают на вопросы целым
			Построение в круг и вы-	построение в круг с помощью	предложением.
			полнение общеразвиваю-	учителя.	Выполняют построение в круг и
			щих упражнений типа	Участвуют в игре по инструкции	комплекс утренней зарядки по
			«зарядка».		инструкции учителя.

			Понименов него в тот		Ospanija veta veta veta veta s
			Подвижная игра в под-		Осваивают и используют игро-
			брасывании мяча, ловли		вые умения
	-		его и быстром беге		
67	Подвижные игры с	1	Выполнение различных	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
	бегом: «Пустое ме-		видов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
	сто»		Выполнение общеразви-	стопы.	внешнем своде стопы.
			вающих упражнений с	Выполняют 5-6 упражнений с	Выполняют комплекс упражне-
			флажками.	флажками.	ний с флажками. Выполняют
			Ознакомление с перенос-	Выполняют прыжки после ин-	прыжки после инструкции и по-
			кой гимнастических ма-	струкции и неоднократного по-	каза учителя.
			тов.	каза учителем (при необходимо-	Играют в подвижную игру по-
			Выполнение прыжка в	сти: пошаговая инструкция учи-	сле инструкции и показа учи-
			высоту.	теля, пооперационный контроль	теля
			Подвижная игра с бегом	выполнения действий).	
			на скорость	Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
68	Эстафеты с предме-	1	Подвижная игра с эле-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с
	тами		ментами перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	ходьбой в колонне по одному.
			Выполнение бега в чере-	контролем педагога. Участвуют в	Участвуют в соревновательной
			довании с ходьбой.	соревновательной деятельности	деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса	по возможности	фете)
			общеразвивающих	(участвуют в эстафете)	
			упражнений.		
			Эстафета с предметами		
69	Игры с метанием	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	мяча		Выполнение упражнений	на образец выполнения учите-	учителя.
	«Подвижная цель»,		с волейбольным мячом.	лем. Выполняют 5-6 упражнения	Выполняют упражнения по ин-
	«Обгони мяч»		Подвижные игры на вы-	с мячом.	струкции учителя.
			полнение передачи –	Осваивают и используют игро-	Осваивают и используют игро-
			ловли мяча, согласование	вые умения	вые умения
			свои действия с действи-		•
1			ями других игроков,		

			соизмерение бросков с		
			расстоянием до цели		
70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков:	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения
	«Волк во рву», «Ры- баки и рыбки»		Выполнение общеразвивающих упражнений с	действий). Смотрят образец выполнения	упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют
			малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на вза-имодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия	упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	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 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	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игро-
			ствия соолюдая правила игры	рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	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 скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
74	Эстафеты на развитее координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов

76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	Игровые задания в передаче предметов Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного ин-	Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя 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
77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	вентаря 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 рукой ленточки.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными

			Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча	сведениями по овладению игровыми умениями
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» Подвижные игры на развитие основных	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препят-	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
	движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»		ствия различным способом в зависимости от высоты	прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения	
	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.

	-				
			Выполнение броска набивного	Бросают набивной мяч из	Бросают набивной мяч из раз-
			мяча (вес до 1 кг) различными	различных исходных поло-	личных исходных положений.
			способами двумя руками.	жений меньшее количество	Осваивают и используют игро-
			Эстафеты на взаимодействие с	раз.	вые умения
			товарищами	Осваивают и используют	
			_	игровые умения	
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие	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 поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
1			согласно правилам игры	показ, дополнительная ин-	
				дивидуальная инструкция	
			Легкая атлетик:	учителя)	
			легкая атлетик	а - 19 часов	
84	Правила поведения	1	Выполнение построения в ше-	Выполняют построение по	Выполняют построение по сиг-
	на уроках физиче-		ренгу и сдача рапорта дежур-	показу учителя.	налу учителя.
	ской культуры (тех-		ным.	Выполняют ходьбу (под	Осваивают и выполняют ходьбу
	ника безопасности).		Выполнение ходьбы, сохраняя	контролем учителя).	в медленном, среднем темпе, в
	Ходьба в медленном,		правильную осанку.	Выполняют общеразвиваю-	полуприседе, с различными по-
	среднем темпе, в по-		Выполнение комплекса утрен-	щие упражнения после не-	ложениями рук.
	луприседе, с различ-		ней гимнастики.	однократного показа по	Выполняют общеразвивающие
	ными положениями		Выполнение бега в медленном	прямому указанию учителя.	упражнения после показа учи-
	рук		темпе.	Выполняют медленный бег	теля.
			Выполнение прыжков через	за наиболее физически раз-	
			шнур, начерченную линию.	витым обучающимся из 2	

85	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1	Подвижная игра с бросанием мяча Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.	группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу-	Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
			Подвижная игра с бегом	чающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по 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 различными зада-	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выпол-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс
88	Метание теннисного мяча на дальность	1	ниями для рук. Выполнение комплекса	нения учителем и/или обучающимися 2 группы. Вы-	упражнений по показу учителя. Выполняют метание на даль-
89	Метание теннисного мяча на дальность	1	упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в	полняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	ность после инструкции и по-каза учителя

90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в гори-	1	пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвиваю-	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражне-	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные
	зонтальную цель		щих упражнений.	ния. Выполняют различные	опоры.
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	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	виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
92	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют
93	Прыжок в длину с места	1	Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократ-	прыжки после инструкции и показа учителя.
94	Прыжок в длину с места	1	длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	ного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель,	Выполняют 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 ска- калку на двух, на од- ной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
97	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по	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	одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой	Выполняют ходьбу со сме-	Выполняют ходьбу со сменой
100	Высокий старт 30 м	1	положения рук.	ной положения рук под	положения рук по показу

			Выполнение упражнений для	контролем учителя. Выпол-	учителя. Выполняют упражне-
			укрепления голеностопных су-	няют бег с высокого старта,	ния по инструкции и показу
			ставов и стоп.	ориентируясь на образец	учителя. Выполняют бег с вы-
			Ускорение на дистанции в 30	выполнения учителем и/или	сокого старта после инструкции
			м, ознакомление с понятием	обучающимися 2 группы	и показа учителя
			высокий старт		
101	Медленный бег до 1-	1	Выполнение различных видов	Выполняют различные	Выполняют различные виды
	2 мин		ходьбы в колонне.	виды ходьбы в колонне по	ходьбы по указанию учителя.
			Выполнение общеразвиваю-	показу учителя.	Выполняют упражнения с ма-
			щих упражнений с малыми	Выполняют упражнения с	лыми мячами по показу учи-
			мячами.	малыми мячами наимень-	теля.
			Выполнение бега по длинной	шее количество раз.	Выполняют медленный бег
			дистанции, технически пра-	Выполняют медленный бег	
			вильное удерживание корпуса	в чередовании с ходьбой	
			и рук в медленном беге в соче-		
			тании с дыханием		

4 класс

IV.

No	№ Тема предмета	Кол-во часов	O Hanyroutta	Дифференциация видов деятельности				
312				Минимальный уровень	Достаточный уровень			
	Легкая атлетика— 17 часов							

1	Предупреждение	1	Беседа о соблюдение техники	Отвечают на вопросы по прослушан-	Отвечают на вопросы по
	травм во время за-		безопасности во время выпол-	ному материалу с опорой на визуаль-	прослушанному материалу
	нятий		нения упражнений.	ный план	целыми предложениями.
			Переодевание в спортивную форму и обувь на урок.	(с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	Самостоятельно готовятся к уроку.
			Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.	Готовятся к уроку, опираясь на обра- зец выполнения обучающегося 2	Выполняют упражнения по показу обучающегося.
			Игра по выбору детей	группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя	Играют в подвижную игру после инструкции учителя
2	Понятия о предва-	1	Построение в шеренгу.	Выполняют построение по показу	Выполняют построения и
	рительной и ис- полнительной ко-		Определение видов команд.	учителя.	перестроения по сигналу учителя.
	мандах		Повторение строевых действий в соответствии с командой.	Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Вы-	Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной ко-
			Бег в медленном темпе в колонне по одному.	полняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его	манд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвиже-
			Выполнение комплекса утренней гимнастики.	пример.	нием вперед, в стороны.
			Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением	Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.	Играют в подвижную игру после инструкции учителя
			вперед, в стороны.	Участвуют в игре по инструкции учителя	
			Коррекционная игра		

4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	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 игровые умения
5	Бег с изменением темпа	1	Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой.	Выполняют строевые действия по по- шаговой/ поэтапной инструкции пе- дагога. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учи- теля, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят обра- зец выполнения упражнения, слу- шают инструкцию учителя,	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега.

	Коррекционная игра	выполняют упражнения с предметом	Смотрят образец выполне-
		по показу. Участвуют в игре по ин-	ния упражнения, слушают
		струкции учителя	инструкцию учителя, вы-
			полняют упражнения с
			предметом.
			Играют в подвижную игру после инструкции учителя

6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения
7	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности

8	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
9	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее дофиниша. Коррекционная подвижная игра	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

10	Прыжки через	1	Выполнение ходьбы с различ-	Выполняют ходьбу с различным по-	Выполняют ходьбу с раз-
	скакалку на двух,		ным положением рук.	ложением рук по показу и инструк-	личным положением рук по
	на одной ноге		Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	ции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
11	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

12	Челночный бег 3х10 м	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега,	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Выполняют метание мячей с места	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Метают мячи с места левой
13	Прыжок в глубину	1	демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой Выполнение ходьбы в медлен-	левой и правой рукой Выполняют ходьбу в медленном и	и правой рукой Выполняют ходьбу в мед-
	TIPDIACK BIJYOHINY	1	ном и быстром темпе. Выполнение медленного бега.	быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости:	ленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учи-
			Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражне-	пошаговая инструкция учителя, по- операционный контроль выполнения действий), прыгают на двух ногах на месте.	теля. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
			ний. Метание с места в горизонтальную цель	Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	

14	Прыжок с 3-5 бе-	1	Выполнение ходьбы с упражне-	Di inoniugion volu 6v a viinovaiaviia	Выполняют ходьбу с
14	_	1		Выполняют ходьбу с упражнениями	·
	говых шагов в		ниями для рук в чередовании с	для рук в чередовании с другими	упражнениями для рук в че-
	длину с разбега		другими движениями.	движениями по показу учителя.	редовании с другими дви-
			Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.	Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после ин-	жениями. Прыгают с небольшого раз-
			в среднем темпе.		бега в длину.
			Демонстрирование техники	струкции и неоднократного показа учителя	, i
			прыжка с разбега: правильно		Выполняют метание после
			разбегаясь, сильно отталкиваясь		инструкции и показа учи-
			и мягко приземляясь.		теля
			Метание с места в вертикаль- ную цель		
15	Бросок набивного	1	Ходьба со сменой положений	Выполняют ходьбу, ориентируясь на	Выполняют ходьбу со сме-
	мяча (вес до 1 кг)		рук: вперед, вверх, с хлопками	образец выполнения обучающего 2	ной положений рук: вперед,
	различными спо-		ит.д.	группы или учителя.	вверх, с хлопками и т.д.
	собами двумя ру-		Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища	Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Бросают набивной мяч из различных исходных положений

16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	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	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног
	1		Гимнасти	ıка − 23 часа	
18	Осанка	1	Построение в шеренгу.	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке,

			Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом	оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Участвуют в игре по инструкции учителя	зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Играют в подвижную игру после инструкции учителя
19	Физические качества	1	Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие	Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека	Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время	Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

21	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом Игровые задания на нахождение своего места в строю. Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием	Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога. Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют игровые задания по команде учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя.
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:	1	Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, переходов из упора присев в упор лежа, приседаний, наклонов головы. Подвижная игра с прыжками	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения

асимметричные		
движения рук		

23	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»
24	Лазание по гимна- стической стенке вверх-вниз разно- именным спосо- бом, с одновре- менной переста- новкой руки и ноги	1	Выполнение коррегирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

26	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с гим-	Выполняют упражнения с гимнасти-	Выполняют упражнения с
	гимнастическими		настической палкой: удержание	ческой палкой после неоднократного	гимнастической палкой по-
	палками		гимнастической палки двумя	показа по прямому указанию учи-	сле показа учителем.
			руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание. Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	теля. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности	Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево.	Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах

			Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра	Участвуют в игре по инструкции учителя	дыхания во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. 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 правильную осанку
30	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя
31	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 после инструкции учителя

32	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в соревновательной деятельности
34	Перелезание через гимнастического	1	Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности.	Преодолевают препятствия после инструкции учителя.

	козла, гимнастическое бревно		Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Участвуют в игре по инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции учителя
35	Ходьба по гимна- стической ска- мейке прямо, пра- вым, левым боком с различными по- ложениями рук, с мячом в руках, бросанием и лов- лей	1	Выполнение комплекса упражнений типа 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
36	Ходьба по гимна- стической ска- мейке парами	1	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.
37	Ходьба по двум параллельно по- ставленным гим- настическим ска- мейкам	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.

					Играют в подвижную игру после инструкции учителя
38	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
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие
40	Переноска грузов	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей,	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Переносят груз и передают предметы

		общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек	Переносят груз и передают предметы с помощью учителя	

Игры - 4 часа					
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
43	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки» Игры на развитие внимания, памяти,	1	Выполнение упражнений со скакалкой.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и	Выполняют упражнения со скакалкой по показу
	точности			используют игровые умения.	

	движений:		Бросание и ловля мяча из раз-	Осваивают прыжки через скакалку	учителя. Осваивают и ис-
	«Школа мяча»		ных положений, двумя руками,	по возможности	пользуют игровые умения.
			правой и левой рукой.		Прыгают через скакалку на
			Выполнение прыжков через		двух ногах
			скакалку на двух ногах.		
44	Игры на развитие	1			
	внимания, памяти,				
	точности движе-				
	ний: «Школа				
	мяча»				

	Лыжная подготовка – 18 часов								
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	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. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки				
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снимание лыж и палок	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки Выполняют строевые команды по сигналу учителя				
4/	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1							

48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Переступание на лыжах вокруг пяток.	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	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 переступание на лыжах по показу учителя
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его. Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево	Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Выполняют переступание на лыжах (по возможности)	Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь самостоятельно. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя
50	Совершенствование техники выполнения	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги.	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с лыжами.

	ступающего шага без палок и с палками		Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя Передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом

53	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.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблю-
54	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1	Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	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)	дая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой,

56	Спуск в высокой стойке со	1	Освоение называния способа подъема на лыжах.	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.	соблюдая дистанцию по сигналу учителя.
	склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности		Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование техники подъема «лесенкой»	Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники без-
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1			опасности
58	Повороты пере- ступанием в дви- жении	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, со-	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне
59	Повороты пере- ступанием в дви- жении	1	колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользя-	блюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты	по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.
60	Повороты переступанием в движении	1 щим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в	на лыжах на месте	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.	

			сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи		
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км Прохождение на	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Прохождение дистанции на лы-	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу
	лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км		жах за урок	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	учителя. Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
			Игры	– 22 часа	
63	Значение и основные правила закаливания	1	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры

				Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	
64	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Знакомство с игрой пионербол. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке.

			пионерболе, выполнение при- ема и передачи мяча двумя ру- ками у стены и в парах	(взаимодействие с партнером)	Осваивают и используют игровые умения
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
67	Изучение тех- ники подачи мяча в пионер- боле	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учи-	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и пере-
68	Изучение тех- ники подачи мяча в пионер- боле	1	Выполнение подачи мяча в игре	теля. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	дачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)
69	Изучение тех- ники подачи мяча в пионер- боле	1			

70	Розыгрыш мяча	1	Выполнение упражнений на	Выполняют упражнения на развитие	Выполняют упражнения на
	на три паса в пи-		развитие мышц кистей рук и	мышц кистей рук и пальцев (по воз-	развитие мышц кистей рук
	онерболе		пальцев.	можности). Выполняют перемещения	и пальцев.
			Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.	на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по	Выполняют перемещения на площадке.
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе	инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя
73	Учебная игра в пионербол	1	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействия с партиером, командой и	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико тактические взаимо
74	Учебная игра в пионербол	1		модействие с партнером, командой и соперником)	нико-тактические взаимо- действия (выбор места, вза- имодействие с партнером,
75	Учебная игра в пионербол	1			командой и соперником)

76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек	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)	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
77	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 свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место»,	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений.	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя,	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.

79	«Бездомный заяц» Подвижные игры на развитие основных движений- прыж-	1	Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.	ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упраж-	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя Удерживают правильное положение тела во время бега.
	жении- прыж- ков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»		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	емотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята»,	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.

81	«Зайцы, сторож и Жучка» Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты	прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
82	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
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в

			Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	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)	чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя		
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)		
	Легкая атлетика – 18 часов						
85	Техника бега по дистанции Техника бега по дистанции	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют		

			Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой	Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп
88	Техника высо- кого старта Техника высо- кого старта	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Начинают бег с высокого старта	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта
89	Техника низкого старта	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низ-	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Вы-
90	Техника низкого старта	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра	кого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). Участвуют в игре по инструкции учителя	полняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча в	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	цель правой и левой рукой	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя

95 96 97	Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча на дальность Метание теннисного мяча на дальность	1 1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания
98	Эстафетный бег Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
100	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта	Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции	Выполняют специально- беговые упражнения по по- казу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта

101	Бег на выносли-	1	Выполнение специально- бего-	Выполняют специально- беговые	Выполняют специально-
	вость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой		вых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.	упражнения (по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	беговые упражнения Выполняют медленный бег
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 468811232729010145642545975927204539216488993147

Владелец Патрушева Светлана Викторовна

Действителен С 05.02.2025 по 05.02.2026