**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌Министерство образования Саратовской области**

**Ершовский муниципальный район**

**МОУ "СОШ № 1 г. Ершова"**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **РАССМОТРЕНА**  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Протоколот30.08.2023г.№ 6 | **ПРИНЯТА**  Педсоветом Протокол  от31.08.2023г.№ 15 | **УТВЕРЖДЕНА**  В составе АООП НОО приказом по школе  от31.08.2023г.№181. | |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

**для обучающихся 3 классов**

**вариант 1**

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

​**г. Ершов‌** **2023‌**​г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ 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 достиг- нутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

− воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

Задачи учебного предмета:

− формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

− формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

− формирование умения принимать правильную осанку;

− формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

− формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;

− формирование умения переносить несколько набивных мячей;

− формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,

− формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;

− воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Учёт рабочей программы воспитания.**

Реализация воспитательного потенциала уроков осуществляется через:

- учёт целевых ориентиров результатов воспитания в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы –стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу и традициям МОУ «СОШ №1 г.Ершова», установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение учебного предмета «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА в 3 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

− формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);

− обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

− развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

− для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

− упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

− упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

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

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

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

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

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

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности сов- местных 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.

## Планируемые результаты освоения рабочей программы

## по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

## Личностные результаты:

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

## Уровни достижения предметных результатов

## по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Минимальный уровень:

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

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

− знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

− выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

− иметь представления о двигательных действиях;

− знать основные строевые команды;

− выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

− участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учи- теля;

− 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, лыж- ной 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 достижения обучающимися

## с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

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

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

## Критерии оценки предметных результатов

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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

**Содержание разделов**

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 17 часов** | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности) | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.  Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.  Подвижная игра на про- странственное ориенти- рование | Слушают объяснение и рассмат- ривают помещение и оборудова- ние спортивного зала (с помо- щью учителя).  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают обра - зец поведения на уроках физиче- ской культуры (техника безопас- ности).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рас- сматривают помещение и оборудование спортивного зала.  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно  (да/нет) и зрительно восприни- мают образец поведения на уро- ках физической культуры (тех- ника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя. |
| 2 | Понятия о предвари- тельной и исполни- тельной командах | 1 | Построение в шеренгу, колонну.  Определение видов команд.  Повторение строевых действий в соответствии с командой.  Бег в медленном темпе в колонне по одному. | Выполняют построение по по- казу учителя.  Зрительно воспринимают обра- зец выполнения и соотносят с го- лосовым(звуковым) сигналом  предварительную и исполнитель- ную команды. Выполняют мед-  ленный бег за наиболее физиче- ски развитым обучающимся из 2 | Выполняют построения и пере- строения по сигналу учителя.  Ориентируются на образец вы- полнения предварительной и исполнительной команд.  Выполняют комплекса утрен- ней гимнастики с опорой на об разец. Выполняют медленный бег. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на по- строение в разных частях зала | группы, ориентируясь на его пример.  Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зритель- ный образец и подсказкам учи- теля.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя |
| 3 | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости | 1 | Построение в шеренгу, колонну.  Выполнение поворотов на месте налево и  направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости.  Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.  Выполнение общеразви- вающих упражнений.  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды по- строений, осваивают на доступ- ном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4- 5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости.  Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный по- каз отдельных действий. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя. |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с раз- личными положени-  ям рук. | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.  Выполнение ходьбы с  сохранением правильной осанки.  Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким | Выполняют построение по по- казу учителя.  Выполняют ходьбу (под контро- лем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подни- манием бедра, в медленном,  среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, | Выполняют построение. Вы- полняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким под- ниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сме-  ной положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений.  Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча. | вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации хо- дят, взявшись за руки с учите-  лем).  Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ори-  ентируясь на его пример. Осваи- вают и используют игровые уме- ния. | Выполняют общеразвивающие упражнения.  Выполняют медленный бег.  Осваивают и используют игро- вые умения. |
| 5 | Беговые упражнения | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в за- данном направлении. Ознакомление с названием беговых упражне- ний и их выполнение. Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлесты- ванием голени назад.  Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном рас- стоянии.  Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют раз- личные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражне- ния.  Участвуют в соревновательной деятельности |
| 6 | Бег в колонне по пря- мой 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. | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновремен- ным показом способа выполне- ния построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по пря-  мой и со сменой направлений по ориентирам. | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).  Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направле- ний по ориентирам. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение комплекса упражнений типа за-  рядки.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. | Выполняют комплекс упражне- ний наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре по- сле инструкции и показа учителя. | Выполняют комплекс упражне- ний.  Участвуют в различных видах игр показа учителя |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.  Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии.  Коррекционная игра. | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной ин-  струкции педагога. Удерживают правильную осанку во время  бега, ходьбы (с помощью учи- теля, при необходимости поша- говая инструкция учителя).  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструк- цию учителя, выполняют упраж- нения в чередовании ходьбы и  бега. Участвуют в игре по ин- струкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития пере- ключаемости движений, пра- вильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец вы- полняют упражнения в чередо- вании ходьбы и бега.  Играют в подвижную игру по- сле 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 за- данном направлении.  Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. | Выполняют построение в ше-  ренгу и сдача рапорта с подсказ- кой учителя.  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый  бег, ориентируясь на образец вы- полнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и обще-  развивающие упражнения по по- казу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 | Выполняют построение в ше- ренгу и сдача рапорта. Выпол-  няют ходьбу с изменением ско- рости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец вы- полнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и обще- развивающие упражнения по  показу учителя.  Выполняют перебежки груп- пами и по одному |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Освоение специально беговых упражнений.  Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.  Демонстрация техники низкого старта. | группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Вы- полняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого  старта с опорой на пример обуча- ющихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа-  нию учителя. | 15—20 м с низкого старта с опорой образец |
| 9 | Прыжки на одной ноге на месте, с про- движением вперед | 1 | Ознакомление с обще-  развивающими упражнениями.  Ориентирование в  направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с мета-  нием. | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количе- ство раз.  Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продви- жением вперед. Участвуют в по- движной игре по показу и ин-  струкции учителя. | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.  Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 10 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Ознакомление с переноской гимнастических матов.  Демонстрация прыжка в высоту. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 3-4 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного по- каза учителем (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи-  теля, пооперационный контроль выполнения действий). | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс упражне- ний с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и по- каза учителя.  Играют в подвижную игру по- сле инструкции и показа учи- теля |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подвижная игра с метанием | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя |  |
| 11 | Прыжок в длину с ме- ста | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.  Выполнение медленного бега.  Демонстрация прыжка в длину с места.  Выполнение прыжка тех- нически правильно, от-  талкиваясь и приземляясь.  Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в гори- зонтальную цель. | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учи- теля, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.  Осваивают метание с места в го- ризонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в медлен- ном и быстром темпе. Выпол- няют прыжки после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание с места в горизонтальную цель |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с раз-  бега | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем  темпе.  Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.  Метание с места в верти- кальную цель | Выполняют ходьбу с упражнени- ями для рук в чередовании с дру- гими движениями по показу учи- теля.  Прыгают в длину с небольшого разбега.  Выполняют метание после ин- струкции и неоднократного по- каза учителя | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Прыгают с небольшого разбега в длину.  Выполняют метание после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой  рукой с места в гори- зонтальную цель | 1 | Выполнение бега по пря- мой в шеренге.  Выполнение общеразви- вающих упражнений.  Ознакомление с назва- нием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произ- вольного метания тен- нисного мяча в цель.  Игры с элементами об- щеразвивающих упражнений. | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнения. Вы- полняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учи- теля. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с раз- личными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укреп- ления туловища.  Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориен- тирование в простран-  стве, соразмерение своих усилий | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.  Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец  выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют ком- плекс упражнений по показу  учителя.  Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой |  |  |
| 15 | Челночный бег (3х5) м. | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта.  Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешаги- ванием через большие мячи с вы- соким подниманием бедра по по- казу учителя. Выполняют чел-  ночный бег 3x10 м.  Выполняют метание мячей с ме- ста левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешаги- ванием через большие мячи с  высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выпол- няют челночный бег 3x10 м.  Метают мячи с места левой и правой рукой |
| 16 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей  команды | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учи- теля.  Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя.  Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эста- фете) |
| 17 | Бросок набивного  мяча ( вес до 1 кг) раз- личными способами  двумя руками | 1 | Ходьба со сменой поло- жений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость.  Определение названия мяча, какие качества | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения обу- чающего 2 группы или учителя.  Бросают набивной мяч из различ- ных исходных положений мень- шее количество раз | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.  Бросают набивной мяч из раз- личных исходных положений |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | развивают упражнения с этим мячом.  Выполнение броска, со- гласовывая движения  рук и туловища |  |  |
| **Гимнастика– 23 часа** | | | | | |
| 18 | Правила ТБ на заня- тиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здо- ровья человека | 1 | Беседа о правилах пове- дения на занятиях гимна- стикой.  Беседа о значении физи- ческих упражнений.  Выполнение строевых действий, ориентирова- ние в пространстве.  Коррекционная игра | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают обра- зец поведения на уроках физиче- ской культуры (техника безопас- ности).  Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адап- тивной физической культуры.  Отвечают на вопросы одно- сложно.  Слушают объяснение (инструк- цию) учителя с фиксацией на эта- пах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно  (да/нет) и зрительно восприни- мают образец поведения на уро- ках физической культуры (тех- ника безопасности). Просматри- вают видеоматериал по теоре- тическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы предло- жением.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполне- ния построений и перестроений |
| 19 | Перестроение из ше- ренги в круг. | 1 | Выполнение простейших перестроений.  Бег с изменением направлений.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты.  Коррекционная игра | Выполняют упражнение по по- казу учителя. Выполняют ком- плекс наименьшее количество раз.  Прыгают с высоты с мягким при- землением.  Участвуют в игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнение по сиг- налу/ команде учителя, ориен- тируюсь на зрительно- про- странственные опоры. Выпол- няют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.  Прыгают с высоты с мягким приземлением. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Играют в игру после инструк- ции учителя |
| 20 | Перестроение из ко- лонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытя- нутые руки. | 1 | Выполнение организую- щих строевых команд и приемов  Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упраж- нениями для развития мышц кистей рук и паль- цев.  Выполнение приставных шагов в сторону, ориен- тирование в простран- стве.  Подвижная игра с мета- нием. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.  Фиксируют внимание и воспри- нимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполне- ния построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и по- казу.  Выполняют команды по постро- ению и перестроению по сиг- налу учителя (при необходимо- сти ориентируются на образец). Осваивают и используют игро- вые умения |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные дви- жения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.  Освоение бега в медлен- ном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, го- ловы, туловища.  Коррекционная игра на развитие точности дви- жений | Фиксируют внимание и воспри- нимают расположение зритель- ных пространственных опор- ориентиров для выполнения по- строений и перестроений.  Выполняют бег и ходьбу, ориен- тируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зри- тельно- пространственные  опоры. Выполняют упражнения на основные положения и дви- жения рук, ног, головы, туло- вища.  Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во  время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | подвижной игре по показу и ин- струкции учителя. | Играют в подвижную игру по- сле инструкции. |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | Выполнение бега в чере- довании с ходьбой в ко- лонне по одному. По- строение в круг и выпол- нение общеразвивающих упражнений.  Выполнение тренировоч- ных упражнений на ды- хание во время ходьбы,  бега, проговаривание звуков на выдохе.  Подвижная игра на вни- мание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отве- чают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя.  Выполняют корригирующие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Выполняют корригирующие упражнения без предметов по- сле показа учителя.  Играют в подвижную игру по- сле инструкции |
| 23 | Упражнения с гимна- стическими палками | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса упражнений с гимнасти- ческой палкой.  Подвижная игра с брос- ками и ловлей | Выполняют упражнения с пред- метом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на об- разец правильного выполнения  обучающихся 2 группы).Участ- вуют в игре по инструкции учи- теля | Выполняют упражнения с пред- метом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Осваивают и используют игро- вые умения. |
| 24 | Ползание на четве-  реньках в медленном темпе по горизонталь- ной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.  Передвижение по гимна- стической скамейке, при- няв правильное положе-  ние упора. | Выполняют упражнения в равно- весии по показу учителя, по воз- можности.  Выполняют упражнения в полза- нии, ориентируясь на образец  выполнения учителем и/или | Выполняют упражнения в рав- новесии по инструкции учи- теля.  Выполняют упражнения в пол- зании после инструкции учи- теля. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подвижная игра с эле- ментами лазания | обучающимися 2 группы. Осваи- вают и используют игровые уме- ния | Осваивают и используют игро- вые умения |
| 25 | Упражнения на фор- мирования правиль- ной осанки | 1 | Беседа о правильной осанке.  Выполнение упражне- ний, направленные на формирования навыка правильной осанки.  Выполнение различных видов ходьбы с измене- нием положений рук, ходьбы по гимнастиче- ской скамейке, переша- гивание через предметы. Эстафеты с мячом | Получают элементарные теоре- тические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.  Выполняют практические зада- ния с заданными параметрами (демонстрируют правильную  осанку, подбирают ответы на во- прос по предоставленным кар-  точкам) с помощью педагога. Выполняют упражнения для рас- слабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в соревновательной деятельности | Получают элементарные теоре- тические сведения о правиль- ной осанке, зрительно воспри- нимают и оценивают образец  удержания правильной осанки. Выполняют практические зада- ния с заданными параметрами (демонстрируют правильную  осанку, упражнения на форми- рования правильной осанки).  Выполняют упражнения для  расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельно- сти |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической пал- кой.  Удержание в ходьбе  предмета на голове, со- храняя правильную  осанку | Выполняют упражнения с пред- метом меньшее количество по- вторений.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию  учителя. | Выполняют упражнения с пред- метом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правиль- ную осанку |
| 27 | Упражнения для раз- вития  пространственно- | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | дифференцировки |  | выполнение ходы и бега между различными ори- ентирами, прохождение по двум параллельно по- ставленым гимнастиче- ским скамейкам | представлений с помощью учи- теля, по возможности | пространственных представле- ний по показу учителя |
| 28 | Упражнения для раз- вития точности дви- жений | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.  Выполнение ходьбы по двум параллельно по- ставленым гимнастиче- ским скамейкам.  Подвижная игра с бегом. | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точно- сти движений и равновесия, ори- ентируясь на образец выполне- ния учителем и/или обучающи- мися 2 группы.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для  развития точности движений и равновесия, ориентируясь на  образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя |
| 29 | Упражнения с обру- чем | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, вы- полнение ходы и бега между различными ори- ентирами.  Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из од- ной руки в другую, вы- полнение различных ис- ходных положений с об- ручем в руках, наклоны,  приседания, прыжки, пе- реступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представле- ний с помощью учителя, по воз- можности. Выполняют упражне- ния с предметами после неодно- кратного показа по прямому ука- занию учителя. | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представле- ний по показу учителя.  Выполняют упражнения с пред- метами после показа учителем |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Ходьба по гимнасти- ческой скамейке па- рами | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц ки- стей рук и пальцев.  Выполнение ходьбы по гимнастической ска- мейке парами, управле- ние равновесием, взаи- модействие слаженно. | Выполняют упражнения для раз- вития мышц кистей рук и паль- цев по показу учителя.  Выполняют упражнения на рав- новесие по возможности. | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.  Выполняют упражнения на рав- новесие по показу учителя. |
| 31 | Ходьба по двум па-  раллельно поставлен- ным гимнастическим скамейкам | 1 | Выполнение упражне- ний, сохраняя равнове- сие и преодолевая пре- пятствия.  Подвижная игра с бегом и прыжками | Выполняют упражнения на рав- новесие, преодолевают препят- ствия с помощью учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения на рав- новесие, преодолевают препят- ствия по инструкции учителя.  Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя |

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Коррекционная игра на развитие точности дви- жений. | помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и ин- струкции учителя. | Выполняют упражнения на рав- новесие по показу учителя.  Играют в подвижную игру по- сле инструкции. |
| 38 | Упражнения с боль- шим мячом | 1 | Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: пере- кладывание, подбрасывание, перебрасывание  мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра с прыж- ками. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с боль- шим мячом по прямому указа- нию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражне- ния с большим мячом, ориенти- руясь на образец выполнения  учителем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 39 | Лазание вверх, вниз по | 1 | Ознакомление с игро- | Выполняют ходьбу на носках, на | Выполняют игровые задания. |
|  | гимнастической |  | выми задания на постро- | пятках, на внутреннем и внеш- | Осваивают и выполняют ходьбу |
|  | стенке, не пропуская |  | ение и перестроения. | нем своде стопы. Выполняют | по прямой линии на носках, на |
|  | реек |  | Выполнение ходьбы в | комплекс утренней гимнастики | пятках, на внутреннем и внеш- |
| 40 | Лазание вверх, вниз по | 1 | различном темпе. | ориентируясь на образец выпол- | нем своде стопы с сохранением |
|  | гимнастической |  | Освоение разновидно- | нения учителем и/или обучаю- | равновесия на ограниченной |
|  | стенке, не пропуская |  | стей ходьбы. | щимися 2 группы. | поверхности. |
|  | реек |  | Выполнение комплекса | Выполняют лазанье | Смотрят образец выполнения |
|  |  |  | утренней гимнастики. | (с помощью учителя, по возмож- | упражнения, слушают инструк- |
|  |  |  | Определение названия | ности самостоятельно) по пря- | цию учителя, выполняют |
|  |  |  | двигательному дей- | мому указанию учителя. Участ- | упражнения. Осваивают и ис- |
|  |  |  | ствию, названия обору- | вуют в подвижной игре по по- | пользуют игровые умения. |
|  |  |  | дования. | казу и инструкции учителя. |  |
|  |  |  | Выполнение правиль- |  |  |
|  |  |  | ного захвата рейки ру- |  |  |
|  |  |  | ками и правильной |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыж- ками |  |  |
| **Игры** - **4 часа** | | | | | |
| 41 | Правила ТБ на заня- тиях подвижными иг- рами. Корригирующие игры:  «Салки», «Мишка на льдине» | 1 | Беседа о правилах пове- дения на занятиях по- движными играми.  Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в раз- личных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно  правилам игры. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают обра- зец поведения на уроках физиче- ской культуры (техника безопас- ности).  Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу  учителя, ориентируясь на поэтап- ный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индиви-  дуальная инструкция учителя) | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно  (да/нет) и зрительно восприни- мают образец поведения на уро- ках физической культуры (тех- ника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения  рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 42 | Корригирующие игры:  «Ловишки-хвостики»,  «Мишка на льдине». | 1 |
| 43 | Коррекционные игры:  «Воздушный шар»,  «Повтори движение» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений,  двумя руками, правой и левой рукой. | Выполняют упражнения со ска- калкой по возможности. Осваи- вают и используют игровые уме- ния.  Осваивают прыжки через ска- калку по возможности | Выполняют упражнения со ска- калкой по показу учителя.  Осваивают и используют игро- вые умения.  Прыгают через скакалку на двух ногах |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах |  |  |
| 44 | Подвижные игры с бе- гом: «Пустое место» | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразви- вающих упражнений с флажками.  Ознакомление с перенос- кой гимнастических ма- тов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного по- каза учителем (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс упражне- ний с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и по- каза учителя.  Играют в подвижную игру по- сле инструкции и показа учи- теля |
| **Лыжная подготовка** - **17 часов** | | | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на лыжне | 1 | Беседа о правилах обра- щения с лыжным инвен- тарем и технике безопас- ности на занятиях лыж- ным спортом.  Тренировочные упраж- нения в подготовке к за- нятию, выбор лыж и па- лок | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, ин- формацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы  учителя с опорой на визуальный план.  Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учи- теля | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, ин- формацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации,  картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.  Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упраж- нения в подборе лыж- ного инвентаря и  одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на  лыжах, надевание и сни- мание лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учи- теля.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу  учителя |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упраж- нения на одевании лыж- ного инвентаря.  Демонстрация ступаю- щего шага.  Выполнение ступающего шага: перекрестная коор- динация движений рук и ног, перенос тяжести  тела с одной ноги на дру- гую, правильное положе- ние туловища и головы. | Выполняют построение с лы- жами.  Передвигаются в колонне по од- ному с лыжами на плече и под  рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвига- ются на лыжах ступающим ша- гом | Выполняют построение с лы- жами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистан- цию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне сту- пающим шагом |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | Тренировочные упраж- нения в одевании и за- креплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для за- нятий лыжной подготовкой, под- бирают лыжи и палки с помощью  учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры,  подбирают лыжи и палки, пере- двигаются к месту занятий.  Выполняют передвижение сту- пающим шагом |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники  безопасности.  Передвижение ступаю- щим шагом |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение передвиже- ний на лыжах ступаю- щим шагом, сохраняя  равновесии, правильно вставать после падения.  Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом. |  | Выполняют спуск с горы на лы- жах и подъем ступающим ша-  гом |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |
| 58 | Ходьба на лыжах ступа- ющим шагом без палок  по кругу друг за другом | 1 |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200до 300 м | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного ин-  вентаря.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лы- жами.  Передвигаются в колонне по од- ному с лыжами на плече и под  рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Осваивают выполнение попере- менного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, поопераци- онный контроль выполнения дей- ствий) | Выполняют построение с лы- жами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистан- цию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь.  Выполняют попеременный двухшажный ход после ин- струкции и показа учителя |
| 60 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники  безопасности. | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Преодо- левают дистанцию в произволь- ном темпе. | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Пре- одолевают дистанцию в быст- ром темпе |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Преодоление дистанции в быстром темпе за урок |  |  |
| **Игры** – **22 часа** | | | | | |
| 63 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 | Беседа о правилах пове- дения и предупреждения травматизма во время за- нятий физическими  упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утрен- ней 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 предло- жениями.  Выполняют комплекс упражне- ний по показу и инструкции  учителя.  Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя |
| 64 | Значение утренней гимнастики. | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и  направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение за- данного темпа ходьбы. Выполнение общеразви- вающих упражнений типа «зарядка».  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды по- строений, осваивают на доступ- ном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практиче- ские задания с заданным пара- метрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помо- щью педагога.  Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный по- каз отдельных действий. | Выполняют построения и пере- строения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют практические задания с задан-  ным параметрами (составляют комплекс утренней гимна- стики).  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Игры с элементами об- щеразвивающих упражнений. | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на по-  вторение движений педа- гога или ведущего, дей- ствие по сигналу, со-  гласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем. Выполняют 3-4 упражне- ния с мячом.  Осваивают и используют игро- вые умения. | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по ин- струкции учителя.  Осваивают и используют игро- вые умения. |
| 66 | Игра с бросанием и лов- лей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чере- довании с ходьбой в ко- лонне по одному.  Построение в круг и вы- полнение. общеразвивающих упражнений типа  «зарядка».  Подвижная игра в под-  брасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выпол- няют построение в круг с помо- щью учителя.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразви- вающих упражнений с флажками.  Ознакомление с перенос- кой гимнастических ма- тов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного по- каза учителем (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, пооперационный контроль выполнения действий). | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс упражне- ний с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и по- каза учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учи- теля |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя |  |
| 68 | Эстафеты с предметами | 1 | Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих  упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. 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 эста- фете) |
| 69 | Игры с метанием мяча  «Подвижная цель»,  «Обгони мяч» | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на вы- полнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с  расстоянием до цели | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом.  Осваивают и используют игровые умения. | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют игро- вые умения. |
| 70 | Подвижные игры на  развитие основных дви- жений- прыжков:  «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением пра- вильной осанки.  Выполнение общеразви- вающих упражнений с малыми мячами.  Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.  Подвижные игры на взаимодействие согласно | Удерживают правильное положе- ние тела во время бега (поопера- ционный контроль выполнения  действий).  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструк- цию учителя, выполняют упраж- нения с предметом по показу.  Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное поло- жение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструк- цию учителя, выполняют  упражнения с предметом.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | правилам игры, перепры- гивание через препят- ствия. |  |  |
| 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 взаимодей- ствие с товарищами | Удерживают правильное положе- ние тела во время ходьбы (с по- мощью учителя). Выполняют че- редование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различ- ных исходных положений мень- шее количество раз.  Осваивают и используют игро- вые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из раз- личных исходных положений. Осваивают и используют игро- вые умения |
| 72 | | Игры и строевые упражнения: «Воро- бьи и вороны» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равнове- сия в ходьбе.  Выполнение игровых  действия соблюдая пра- вила игры | Выполняют комплекс упражне- ний наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учи- теля.  Осваивают и используют игро- вые умения | Выполняют комплекс упражне- ний по показу учителя.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 73 | | Игры на развитие вни- мания, памяти, точно- сти движений:  «Школа мяча» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений,  двумя руками, правой и левой рукой.  Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со ска- калкой по возможности. Осваи- вают и используют игровые уме- ния.  Осваивают прыжки через ска- калку по возможности. | Игры на развитие внимания, па- мяти, точности движений:  «Школа мяча» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Эстафеты на развитее координации | 1 | Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих  упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участ- вуют в соревновательной дея- тельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эста- фете) |
| 75 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с  прыжками, доставая ру- кой ленточки.  Выполнение общеразви- вающих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязыва- ние скакалки.  Игровые задания в пере- даче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движе- нии наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя. Выполняют игро- вые задания в передаче предме- тов с помощью учителя | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют  упражнения в движении по по- казу учителя. Выполняют кор- регирующие упражнения с  предметом после показа учи- теля. Выполняют игровые зада- ния в передаче предметов |
| 76 | Переноска предметов, спортивного инвен-  таря | 1 | Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих  упражнений.  Освоение правил пере- носки предметов и спор- тивного инвентаря | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваи-  вают и используют игровые уме- ния | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют  упражнения в движении по по- казу учителя. Осваивают и ис- пользуют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 77 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания:  «Перелет птиц» | 1 | Подвижная игра с эле- ментами залезания на  оборудование приподня- тое над полом (землей), лазания по гимнастиче- ской стенке, ориентиро- вание в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу  учителя, ориентируясь на поэтап- ный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индиви-  дуальная инструкция | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 78 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чере- довании с ходьбой в ко- лонне по одному.  Построение в круг и вы- полнение общеразвиваю- щих упражнений типа  «зарядка».  Подвижная игра в под- брасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выпол- няют построение в круг с помо- щью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 79 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая ру- кой ленточки.  Выполнение общеразви- вающих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязыва- ние скакалки.  Игровые задания в пере- катывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения в движе- нии наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя. Выполняют игро- вые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют  упражнения в движении по по- казу учителя. Владеют элемен- тарными сведениями по овладе- нию игровыми умениями |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80 | Эстафета с мячом | 1 | Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих  упражнений.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участ- вуют в соревновательной дея- тельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эста- фете) |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелеза- ния: «Наседка и цып-  лята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, вы- полнение ходы и бега между различными ори- ентирами.  Выполнение упражнений с обручем.  Перелезание через пре- пятствия различным спо-  собом в зависимости от высоты | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представле- ний с помощью учителя, по воз- можности. Выполняют упражне- ния с предметами после неодно- кратного показа по прямому ука- занию учителя. Осваивают и ис- пользуют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представле- ний по показу учителя.  Выполняют упражнения с пред- метами после показа учителем. Осваивают и используют игро- вые умения |
| 82 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелеза- ния: «Наседка и цып-  лята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |
|  | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными спосо-  бами двумя руками.  Эстафеты на взаимодей- ствие с товарищами | Удерживают правильное положе- ние тела во время ходьбы (с по- мощью учителя). Выполняют че- редование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из различ- ных исходных положений мень- шее количество раз.  Осваивают и используют игро- вые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из раз- личных исходных положений. Осваивают и используют игро- вые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83 | Подвижная игра «Фи- лин и пташки» | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Выполнение непрерыв- ного бега в среднем  темпе.  Подвижная игра на вы- полнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ори- ентирование в простран-  стве, взаимодействие со- гласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнени- ями для рук в чередовании с дру- гими движениями по показу учи- теля.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу  учителя, ориентируясь на поэтап- ный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индиви-  дуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражне- ниями для рук в чередовании с другими движениями.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| **Легкая атлетика** - **19 часов** | | | | | |
| 84 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положе- ниями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача ра- порта дежурным.  Выполнение ходьбы, со- храняя правильную  осанку.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в мед- ленном темпе.  Выполнение прыжков через шнур, начерчен- ную линию.  Подвижная игра с броса- нием мяча | Выполняют построение по по- казу учителя.  Выполняют ходьбу (под контро- лем учителя).  Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократ- ного показа по прямому указа- нию учителя.  Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ори-  ентируясь на его пример. Осваи- вают и используют игровые уме- ния | Выполняют построение по сиг- налу учителя.  Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными по- ложениями рук.  Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учи- теля.  Выполняют медленный бег.  Осваивают и используют игро- вые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| 85 | Метание большого мяча двумя руками из  - за головы. | 1 | Выполнение бега по ко- ридорчику.  Принятие правильного положение во время ме- тания, выполнение мета- ния большого мяча спо- собом из-за головы.  Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя ру- ками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по  инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя.  Участвуют в игре после ин- струкции учителя |
| 86 | Бег с преодолением простейших препят- ствий | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и коман- дам учителя.  Выполнение бега с пре- одолением простейших препятствий.  Подвижная игра с мета- нием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и ко- мандам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваи- вают и используют игровые уме- ния | Выполняют ходьбу с измене- нием направлений по ориенти- рам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с раз- личными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укреп- ления туловища.  Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного  удержания мяча, ориен- тирование в | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упраж- нения комплекса.  Выполняют метание на даль- ность, ориентируясь на образец  выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют ком- плекс упражнений по показу  учителя.  Выполняют метание на даль- ность после инструкции и по- каза учителя |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | пространстве, соразмере- ние своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей  рукой |  |  |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой  рукой с места в гори- зонтальную цель | 1 | Выполнение бега по пря- мой в шеренге.  Выполнение общеразви- вающих упражнений.  Ознакомление с назва- нием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произ- вольного метания тен- нисного мяча в цель.  Игры с элементами об- щеразвивающих упраж- нений | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнения. Вы- полняют различные виды мета- ния теннисных мячей после ин- струкции и неоднократного по- каза учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструк- ции, ориентируясь на зри- тельно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учи- теля. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 91 | Метание теннисного мяча левой, правой  рукой с места в гори- зонтальную цель | 1 |
| 92 | Прыжок в длину с ме- ста | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.  Выполнение медленного бега.  Демонстрация прыжка в длину с места.  Выполнение прыжка тех- нически правильно, от-  талкиваясь и приземля- ясь. | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного по- каза учителя (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя но- гами с места. | Выполняют ходьбу в медлен- ном и быстром темпе. Выпол- няют прыжки после инструкции и показа учителя.  Выполняют метание с места в горизонтальную цель |
| 93 | Прыжок в длину с ме- ста | 1 |
| 94 | Прыжок в длину с ме- ста | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в гори- зонтальную цель | Осваивают метание с места в го- ризонтальную цель, ориентиру- ясь на образец выполнения |  |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.  Выполнение бега в сред- нем темпе с переходом на ходьбу.  Выполнение многоско- ков.  Подвижная игра на пере- дачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Пере- прыгивают с ноги на ногу на от- резках.  Осваивают и используют игро- вые умения | Выполняют ходьбу в умерен- ном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 96 | Прыжки через ска- калку на двух, на од- ной ноге | 1 | Выполнение ходьбы с  различным положением рук.  Выполнение беговых упражнений.  Пробегание под скакал- кой, перешагивание, пе- репрыгивание с одной ноги на другую, пере- прыгивание на двух но- гах через медленно вра- щающуюся скакалку вперед, с промежуточ- ным подскоком.  Подвижная игра с эле- ментами общеразвиваю- щих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и ин- струкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по ин- струкции учителя | Выполняют ходьбу с различ- ным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через ска- калку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | Круговые эстафеты до  20 м | 1 | Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере- довании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих  упражнений.  Эстафета на скорость | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участ- вуют в соревновательной дея- тельности по возможности  (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эста- фете) |
| 98 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 |
| 99 | Высокий старт 30 м | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учи- теля. Выполняют упражнения по инструкции и показу учи- теля. Выполняют бег с высо- кого старта после инструкции и показа учителя |
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 |
| 101 | Медленный бег до 1-2  мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразви- вающих упражнений с малыми мячами.  Выполнение бега по длинной дистанции, тех- нически правильное  удерживание корпуса и рук в медленном беге в  сочетании с дыханием | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учи- теля.  Выполняют упражнения с ма-  лыми мячами наименьшее коли- чество раз.  Выполняют медленный бег в че- редовании с ходьбой | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с ма- лыми мячами по показу учи- теля.  Выполняют медленный бег |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 |