# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования Свердловской области Управление образования и молодежной политики Талицкого МО МКОУ «Троицкая СОШ №50»

**PACCMOTPEHO** 

Руководитель Ресурсной школы

Я рину Лемешева К.С.

Лемешева К.С. Протокол №1

от «27» августа 2025г.

«Тронцкая Стана Е.В.

Приказ №2908-01-0

от «29» августа 2025 г.

## Рабочая программа общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 2 класса)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	6
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
IV	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

#### І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ФАООП (вариант 1) адресована обучающимся с легкими 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» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета — всестороннее развитие личности обучающихся с 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» во 2 классе определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
  - овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем,
   выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;

- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
  - формирование умения подчиняться правилам игры;
  - воспитание уверенности в себе, своих силах.

#### **II.** СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

## Содержание разделов

<b>№</b> 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	-
Ито	ρ <b>Γ</b> 0:	102	-

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

#### ІІІ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 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 %.

## **IV.** ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		.B0 )B		Дифференциация видо			
No	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень		
Легкая атлетика– 17 часов							
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	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; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя		

Δ.	1	П	0	C
1	1			Самостоятельно готовятся к
• •				уроку физической культуры
культуры и личная ги-		1 1	форму.	(одевают и убирают физкуль-
гиена.		уроках физической культуры	Выполняют построение с помо-	турную форму). Отвечают на
Ходьба в колонне.		и личной гигиене.	щью педагога.	вопросы целыми предложе-
		Передвижение, исполнение	Отвечают на вопросы односложно.	ниями.
		команд в колонне сохраняя	Передвигаются в колонне бегом в	Выполняют построения и пе-
		дистанцию и равнение в заты-	чередовании с ходьбой по указа-	рестроения в шеренгу, ко-
		лок.	нию учителя.	лонну, круг, осваивают стро-
		Знакомство с бегом в чередо-	Участвуют в подвижной игре по	евые действия в шеренге и ко-
		вании с ходьбой.	инструкции учителя	лонне.
		Подвижная игра на внимание		Осваивают правила игры
Ходьба с изменением	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые виды постро-	Выполняют построения и пе-
скорости		Выполнение поворотов на	ений, осваивают на доступном	рестроения в шеренгу, ко-
		месте налево и направо пере-	уровне строевые действия в ше-	лонну, осваивают действия в
		ступанием.	ренге и колонне (с помощью учи-	шеренге и колонне.
		Выполнение ритмичной	теля).	Выполняют ходьбу с измене-
		ходьбы с сохранение задан-	Выполняют 4-5 упражнений. Вы-	нием скорости. Выполняют
		ного темпа ходьбы.	полняют ходьбу с изменением ско-	комплекс упражнений.
		Выполнение общеразвиваю-	рости. Участвуют в подвижной	Участвуют в различных ви-
		щих упражнений.	игре по инструкции и показу учи-	дах игр после инструкции и
		Подвижная игра с бегом	теля, ориентируясь на поэтапный	показа учителя
			показ отдельных действий	
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				димости ориентируются на
	Ходьба с изменением скорости  Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориен-	уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.  Ходьба с изменением 1 скорости  Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориен-	уроке физической культуры и личная гигиена.  Ходьба в колонне.  Ходьба в колонне.  Ходьба в колонне.  Тередвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание  Токорости  Токорости  Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом  Тостроение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений.	уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание  Ходьба с изменением скорости  Тимена пого темпа ходьбы. Выполняют простые виды построетий, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом показ отдельных действий выпоказ отдельных действий показ отдельных действий показом способа выполнения по-

			Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.	строения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз	образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных ви-
			Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя	дах игр показа учителя
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.	Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.

			Знакомство с подвижной иг-	Участвуют в подвижной игре по	Играют в подвижную игру
			рой с элементами общеразви-	показу и инструкции учителя	после инструкции и показа
			вающих упражнений		учителя
7	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на нос-
			дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	ках, на пятках, на внутреннем
			Выполнение общеразвиваю-	стопы. Выполняют 5-6 упражнений	и внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флаж-	с флажками.	Выполняют комплекс упраж-
			ками.	Выполняют прыжки после ин-	нений с флажками. Выпол-
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного показа	няют прыжки после инструк-
			гимнастических матов.	учителем (при необходимости: по-	ции и показа учителя.
			Выполнение прыжка в вы-	шаговая инструкция учителя, по-	Играют в подвижную игру
			соту.	операционный контроль выполне-	после инструкции и показа
			Подвижная игра с метанием	ния действий).	учителя
				Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы с раз-	Выполняют ходьбу с различными	Выполняют ходьбу с различ-
			личными положениями рук.	положениями рук, ориентируясь на	ными положениями рук по
			Перестроение в круг.	образец выполнения учителем	показу учителя. Выполняют
			Выполнение упражнений для	и/или обучающимися 2 группы.	построение в круг.
			укрепления мышц голено-	Осваивают построение в круг с по-	Выполняют упражнения на
			стопных суставов и стоп. Вы-	мощью учителя. Выполняют 3-4	укрепление мышц ног. Вы-
			полнение ускорений на ди-	упражнения. Выполняют бег на	полняют бег на скорость.
			станции 30 м	скорость по прямому указанию	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с прыжками	учителя.	после инструкции и показа
				Участвуют в подвижной игре по	учителя
				показу учителя	

9	Медленный бег до 1-2	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сиг-
	МИН		ками. Выполнение равномер-	удерживают правильное положе-	налу учителя.
			ного бега по длинной дистан-	ние тела во время бега (с помощью	Выполняют медленный бег в
			ции.	учителя, при необходимости: по-	колонне.
			Выполнение упражнений с	шаговая инструкция учителя, по-	Выполняют комплекс упраж-
			флажками.	операционный контроль выполне-	нений с флажками по показу
			Выполнение прыжка в вы-	ния действий).	учителя.
			соту.	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют прыжки после
			Подвижная игра с метанием	с флажками наименьшее количе-	инструкции и показа учителя.
				ство раз.	Играют в подвижную игру
				Осваивают и используют игровые	после инструкции и показа
				умения	учителя
10	Бег с преодолением	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
	простейших препят-		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
	ствий		ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя, ориентируясь на
			Выполнение упражнений на	ров для выполнения построений и	зрительно- пространствен-
			основные положения и дви-	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
			жения рук, ног, головы, туло-	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			вища.	выполнения учителем и/или обуча-	ложения и движения рук, ног,
			Освоение бега с препятстви-	ющимися 2 группы. Выполняют	головы, туловища.
			ями.	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			Коррекционная игра на раз-	рук, ног, головы, туловища с	храняя темп, дистанцию во
			витие точности движений	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
				Участвуют в подвижной игре по	правильную осанку во время
				показу и инструкции учителя	ходьбы.

					Играют в подвижную игру
					после инструкции
11	Челночный бег 3x10 м,	1	Построение в две колонны.	Выполняют медленный бег за	Выполняют бег в колонне в
	тестирование		Знакомство с челночным бе-	наиболее физически развитым обу-	заданном направлении, со-
	1		гом.	чающимся из 2 группы, ориентиру-	хранение дистанции, равне-
			Выполнение упражнений для	ясь на его пример (образец).	ние в затылок. Выполняют
			укрепления мышц ног.	Осваивают упражнения с флаж-	упражнения с флажками по
			Подвижная игра с элемен-	ками, ориентируясь на образец вы-	показу учителя. Играют в по-
			тами лазания	полнения учителем и/или обучаю-	движную игру после ин-
				щимися 2 группы. Участвуют в по-	струкции
				движной игре по показу и инструк-	
				ции учителя	
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элемен-	Участвуют в подвижной игре. Вы-	Играют в подвижную игру.
			тами перестроений.	полняют бег в чередовании с ходь-	Выполняют бег в чередова-
			Выполнение бега в чередова-	бой под контролем учителя. Вы-	нии с ходьбой. Выполняют
			нии с ходьбой.	полняют 4-5 упражнений ком-	прыжок в глубину после ин-
			Выполнение комплекса об-	плекса.	струкции и показа учителя.
			щеразвивающих упражне-	Выполняют прыжки после ин-	Осваивают и используют иг-
			ний. Выполнение прыжка в	струкции и неоднократного показа	ровые умения
			глубину.	учителя.	
			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				сле инструкции учителя.

			Выполнение произвольного	Произвольно метают мяч после ин-	Участвуют в коррекционной
			метания малого мяча.	струкции и неоднократного показа	игре
			Выполнение прыжка в длину	учителя.	
			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 головы.		Принятие правильного поло-	Метают большой мяч двумя ру-	за головы после инструкции
			жение во время метания, вы-	ками из-за головы, ориентируясь	учителя. Участвуют в игре
			полнение метания большого	на 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 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.

	I				TT
					Играют в подвижную игру
					после инструкции
17	Прыжки в высоту с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на нос-
	шага		дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	ках, на пятках, на внутреннем
			Выполнение общеразвиваю-	стопы. Выполняют 5-6 упражнений	и внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флаж-	с флажками.	Выполняют комплекс упраж-
			ками.	Выполняют прыжки после ин-	нений с флажками. Выпол-
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного показа	няют прыжки после инструк-
			гимнастических матов.	учителем (при необходимости: по-	ции и показа учителя.
			Выполнение прыжка в вы-	шаговая инструкция учителя, по-	Играют в подвижную игру
			соту.	операционный контроль выполне-	после инструкции и показа
			Подвижная игра с метанием	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 пред-
			Коррекционная игра	цию) учителя с фиксацией на эта-	ложением.
				пах 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 ше-		строевых команд и приемов	на образец выполнения учителем	руясь на образец выполнения
	ренгу по одному, раз-		Выполнение ходьбы со сме-	и/или обучающимися 2 группы.	учителем. Выполняют упраж-
	мыкание на вытянутые		ной положений рук.	Выполняют 3-4 упражнения. Фик-	нения по словесной инструк-
	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
				опор - ориентиров для выполнения	

			Выполнение приставных ша-	построений и перестроений. Участ-	сигналу учителя (при необхо-
			гов в сторону, ориентирова-	вуют в подвижной игре по показу	димости ориентируются на
			ние в пространстве.	учителя	образец). Осваивают и ис-
			Подвижная игра с метанием		пользуют игровые умения
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 во-
			выполнение общеразвиваю-	вопросы односложно.	просы целым предложением.
			щих упражнений.	Выполняют построение в круг с по-	Выполняют построение в
			Выполнение тренировочных	мощью учителя. Выполняют кор-	круг и комплекс утренней за-
			упражнений на дыхание во	регирующие упражнения после не-	рядки по инструкции учи-
			время ходьбы, бега, прогова-	однократного 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 раз-	Выполняют комплекс утренней	носках, на пятках, на внут-
			личном 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. Осваи-
			правильного захвата рейки	инструкции учителя	вают и используют игровые
					умения

			руками и правильной поста-		
			новки стопы на гимнастиче-		
			скую 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 равнове-	ческий скамейке на четвереньках с	реньках в медленном темпе
	стической скамейке		сие.	помощью учителя.	по горизонтальной скамейке
			Выполнение упражнений на	Бросают и ловят волейбольные	(самостоятельно)
			осанку.	мячи по прямому указанию учи-	Играют в подвижную игру по
			Выполнение упора на коле-	теля	показу и инструкции учителя
			нях и на четвереньках, пра-		
			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-
	слабления мыщц		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-
			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	одному. Получают элемен-
			Выполнение тренировочных	элементарные сведения о правилах	тарные сведения о правилах
			упражнений на дыхание во	дыхания во время ходьбы и бега.	дыхания во время ходьбы и
			время ходьбы, бега, прогова-	Выполняют коррегирующие	бега. Выполняют коррегиру-
			ривание звуков на выдохе.	упражнения после неоднократного	ющие упражнения без пред-
			Подвижная игра с прыжками	показа по прямому указанию учи-	метов 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.

			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 обучающи-	казу учителя.
	дифференцировки.		ориентирам.	мися 2 группы. Осваивают и ис-	Осваивают и используют иг-
			Подвижная игра с метанием и	пользуют 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 по-	Выполняют ходьбу со сменой
	препятствие высотой		ной положения рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу
	40-50 см		Выполнение упражнений для	теля. Выполняют упражнения	учителя.
			укрепления голеностопных	наименьшее количество раз. Вы-	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	полняют перелезание через препят-	инструкции и показу учителя.
			Выполнение упражнения в	ствие высотой 40-50 см (с помо-	Выполняют перелезание че-
			перелезании опираясь на	щью учителя, по возможности са-	рез препятствие высотой 40-
			предплечья и колени, на жи-	мостоятельно.	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

2.5	XX	4	D	D	D
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-	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,
			11	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-	pa3.	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		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, ориен-	упражнения после показа
	ной осанки		Выполнение ходьбы с раз-	тируясь на образец выполнения	учителем.
			личными 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	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
	ноге, другая согнута		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
	вперед, руки в раз-		ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя, ориентируясь на
	личных исходных по-		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	зрительно- пространствен-
	ложениях		темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ные опоры. Выполняют
			бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
				выполнения учителем и/или обуча-	ложения и движения рук, ног,
				ющимися 2 группы. Выполняют	головы, туловища.

			Выполнение упражнений на	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			основные положения и дви-	рук, ног, головы, туловища с	храняя темп, дистанцию во
			жения рук, ног, головы, туло-	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
			вища.	Выполняют упражнения на равно-	правильную осанку во время
			Удержание равновесия во	весие с помощью учителя.	ходьбы.
			время выполнения упражне-	Участвуют в подвижной игре по	Выполняют упражнения на
			ния.	показу и инструкции учителя	равновесие по показу учи-
			Коррекционная игра на раз-		теля.
			витие точности движений		Играют в подвижную игру
					после инструкции
40	Упражнения с боль-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	мочем 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 по-	Выполняют ходьбу со сменой
	корригирующих		ной положения рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу
	упражнений: «Ло-		Выполнение упражнений для	теля. Выполняют упражнения	учителя.
	вишка, бери ленту»,		укрепления голеностопных	наименьшее количество раз.	Выполняют упражнения по
	«Салки»		суставов и стоп.	Участвуют в различных видах игр	инструкции и показу учителя.
				по инструкции и по показу учи-	
				теля, ориентируясь на поэтапный	

корригирующих упражнений в беге в различнеобходимости, повторный показ, дах игр ных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры  43 Игры на развитие внимания, памяти, выполнение упражнений с на образец выполнения учителем.	вуют в различных ви- гр после инструкции и п учителя
упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» ных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры  43 Игры на развитие внимания, памяти, выполнение упражнений с на образец выполнения учителем.	п учителя  пняют ходьбу по показу  пя.  пняют упражнения по
вишка, бери ленту», «Салки» рость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры  43 Игры на развитие внимания, памяти, Выполнение упражнений с на образец выполнения учителем.	пняют ходьбу по показу пя. пняют упражнения по
«Салки» на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры  43 Игры на развитие внимания, памяти, Выполнение упражнений с на образец выполнения учителем.	ія. пняют упражнения по
и согласно правилам игры  43 Игры на развитие 1 Ходьба с хлопками. Выполняют ходьбу, ориентируясь Выполняют, памяти, Выполнение упражнений с на образец выполнения учителем. учителя	ія. пняют упражнения по
43 Игры на развитие 1 Ходьба с хлопками. Выполняют ходьбу, ориентируясь Выполняют внимания, памяти, Выполнение упражнений с на образец выполнения учителем. учителя	ія. іняют упражнения по
внимания, памяти, Выполнение упражнений с на образец выполнения учителем. учителя	ія. іняют упражнения по
	няют упражнения по
	• •
	жими учителя
«Школа мяча», «Сбей Выполнение игровых зада- чом. инструк	лции учители.
кеглю» ний в бросках и ловле мяча из Осваивают и используют игровые Осваив	вают и используют иг-
44 Игры на развитие разных положений, двумя ру- умения ровые у	умения
внимания, памяти, ками, правой и левой рукой	
точности движений:	
«Школа мяча», «Сбей	
кеглю»	
Лыжная подготовка – 18 часов	
45 Одежда и обувь для 1 Беседа об этапах подготовки Рассматривают одежду и обувь Самост	тоятельно 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. Отвеча	ают на вопросы це-
безопасности на технике безопасности. Одевают самостоятельно или с по- лыми п	предложениями.
лыжне Тренировочные упражнения мощью педагога форму для заня- Осваив	вают и используют иг-
по подбору и одеванию тий лыжной подготовкой. ровые у	умения
одежды и обуви для занятий. Участвуют в подвижной игре по	
Подвижная игра с бегом инструкции учителя	

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	Подготовка инвен-	1	Выполнение построений с	рают лыжи и палки с помощью	редвигаются к месту занятий.
	таря для занятий лы-		лыжами в шеренгу.	учителя, передвигаются к месту за-	Выполняют передвижение
	жами		Передвижение с лыжами в	нятий	ступающим шагом
			колонну по одному с соблю-		
			дением техники безопасно-		
			сти.		
			Передвижение ступающим		
			шагом		
48	Построение в ше-	1	Определение свое место в	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые дей-
	ренгу по одному с		строю, построение в шеренгу,	лыжами по сигналу учителя, пере-	ствия по сигналу учителя, пе-
	лыжами в руках		выполнение команд с лы-	двигаются к месту занятий под	редвигаются к месту занятий,
			жами в руках.	контролем 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	редвигаются к месту занятий,
			шагом	контролем 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	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	с 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	по одному с лыжами в руках	учителя. Передвигаются ко-
			колонну по одному с соблю-		лонне по одному с лыжами в
			дением техники безопасно-		руках.
			сти.		Выполняют передвижение
			Передвижение ступающим		ступающим шагом
			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. Выпол-
54	Передвижение в ко-	1	Передвижение в колонне по	Выполняют передвижение в ко-	няют передвижение в ко-
	лонне по одному на		одному без палок сохраняя	лонне по одному на лыжах без па-	лонне 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	по одному с лыжами в руках. Пере-	учителя. Передвигаются ко-
	за другом		колонну по одному с соблю-	двигаются на лыжах ступающим	лонне по одному с лыжами в
57	Ходьба на лыжах сту-		дением техники безопасно-	шагом	руках. Передвигаются на лы-
	пающим шагом без		сти.		жах ступающим, скользящим
	палок по кругу друг		Выполнение передвижений		шагом.
	за другом		на лыжах ступающим шагом,		Выполняют спуск с горы на
58	Ходьба на лыжах сту-	1	сохраняя равновесии, пра-		лыжах и подъем ступающим
	пающим шагом без		вильно вставать после паде-		шагом
	палок по кругу друг		ния.		
	за другом		Выполнение спуск с горы на		
59	Ходьба на лыжах сту-	1	лыжах и подъем ступающим		
	пающим шагом без		шагом		
	палок по кругу друг				
	за другом				
60	Ходьба на лыжах сту-	1			
	пающим шагом без				

	HOHOK HO KOVEV HOVE				
	палок по кругу друг				
	за другом			-	2
61	Прохождение на лы-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-
	жах за урок от 0,5 до		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	манды с лыжами по сигналу
	0,6 км		Передвижение с лыжами в	по одному с лыжами в руках. Пре-	учителя. Передвигаются ко-
62	Прохождение на лы-	1	колонну по одному с соблю-	одолевают дистанцию в произволь-	лонне по одному с лыжами в
	жах за урок от 0,5 до		дением техники безопасно-	ном темпе	руках. Преодолевают дистан-
	0,6 км		сти.		цию в быстром темпе
			Преодоление дистанции в		
			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 смыс-
			Выполнение общеразвиваю-	тами и опорой на наглядность (кар-	ловыми акцентами и опорой
			щих упражнений в колонне	тинки по теме урока). Отвечают на	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 пред-
	сти и правила поведе-		и предупреждения травма-	Выполняют упражнения наимень-	ложениями.
	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 учи-	ции учителя.
			нений для утренней зарядки.	теля, ориентируясь на поэтапный	
	•				

			Подвижная игра с бегом и	показ отдельных действий и опера-	Играют в подвижную игру
			прыжками	ций в последовательности их вы-	после инструкции учителя
				полнения, 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		
	общеразвивающих		игры		
	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 во-
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью учи-	просы 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		теля.
			быстром беге		Осваивают и используют иг-
					ровые умения

69	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой
	«Бездомный заяц»		ной положений рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу
			Знакомство с упражнениями	теля. Выполнение упражнений	учителя.
			для развития мышц кистей	наименьшее количество раз. Слу-	Выполняют упражнения по
			рук и пальцев.	шают теоретический материал по	инструкции и показу учителя.
			Подвижная игра на переме-	правилам игр и поведения во время	Слушают теоретический ма-
			щения бегом в различных	игр.	териал по правилам игр и по-
			направлениях, ориентировки	Участвуют в игре по инструкции	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 нос-
	бегом: «Пустое ме-		дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	ках, на пятках, на внутреннем
	сто»		Выполнение общеразвиваю-	стопы. Выполняют 5-6 упражнений	и внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флаж-	с флажками.	Выполняют комплекс упраж-
			ками.	Выполняют прыжки после ин-	нений с флажками. Выпол-
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного показа	няют прыжки после инструк-
			гимнастических матов.	учителем (при необходимости: по-	ции и показа учителя.
			Выполнение прыжка в вы-	шаговая инструкция учителя, по-	Играют в подвижную игру
			соту.	операционный контроль выполне-	после инструкции и показа
			Подвижная игра с бегом на	ния действий).	учителя
			скорость	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 сорев-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности(
			Выполнение комплекса об-	возможности ( участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			Эстафета с предметами		

74	Коррекционная игра	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сиг-
	«День и ночь»		ками. Выполнение равномер-	удерживают правильное положе-	налу учителя.
			ного бега по длинной дистан-	ние тела во время бега (с помощью	Выполняют медленный бег в
			ции.	учителя, при необходимости: по-	колонне.
			Выполнение упражнений со	шаговая инструкция учителя, по-	Выполняют комплекс упраж-
			скакалкой.	операционный контроль выполне-	нений со скакалкой по показу
			Выполнение игровых дей-	ния действий).	учителя.
			ствия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений	Играют в подвижную игру
				с флажками наименьшее количе-	после инструкции и показа
				ство раз.	учителя
				Осваивают и используют игровые	
				умения	
75	Игры и строевые	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
	упражнения: «Воро-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	нений по показу учителя.
	бьи и вороны»		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	Выполняют ходьбу по линии
			сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными по-	на носках, на пятках с различ-
			ходьбе.	ложениями рук по показу учителя.	ными положениями рук.
			Выполнение игровых дей-	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
			ствия соблюдая правила игры	умения	ровые умения
76	Игра с метанием мяча	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по ин-
	«Передай мяч»		ходьбы в чередовании с ходь-	на образец выполнения.	струкции учителя. Выпол-
			бой по линии, обозначенной	Выполняют ползание по гимнасти-	няют проползание на четве-
			на полу, сохраняя равнове-	ческий скамейке на четвереньках с	реньках по горизонтальной
			сие.	помощью учителя.	скамейке
			Выполнение упражнений на	Передают волейбольные мячи по	(самостоятельно)
			осанку.	прямому указанию учителя	Играют в подвижную игру по
					показу и инструкции учителя

			Выполнение ползания по		
			гимнастической скамейке.		
			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 сорев-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности(
			Выполнение комплекса об-	возможности ( участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			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
				показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют игровые
				теля. Выполняют игровые задания	задания в передаче предметов

			Выполнение упражнений со	в передаче предметов с помощью	
			скакалкой: удержание, скла-	учителя	
			дывание, завязывание ска-		
			калки.		
			Игровые задания в передаче		
			предметов		
80	Переноска предме-	1	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 об-	контролем педагога. Осваивают и	упражнения в движении по
	-		щеразвивающих упражне-	используют игровые умения	показу учителя. Осваивают и
			ний.	-	используют игровые умения
			Освоение правил переноски		
			предметов и спортивного ин-		
			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 учи-	дах игр после инструкции и
	движений- лазания:		ние приподнятое над полом	теля, ориентируясь на поэтапный	показа учителя
	«Перелет птиц»		(землей), лазания по гимна-	показ отдельных действий (при	
			стической стенке, ориенти-	необходимости, повторный показ,	
			рование в пространстве по	дополнительная индивидуальная	
			сигналу	инструкция	
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 во-
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью учи-	просы целым предложением.
			нение общеразвивающих	теля. Участвуют в игре по инструк-	
			упражнений типа зарядки.	ции	

			Подвижная игра в подбрасы-		Выполняют построение в
			• •		-
			вании мяча, ловли его и		круг и комплекс утренней за-
			быстром беге		рядки по инструкции учи-
					теля.
					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-	раз.	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	
			дывание, завязывание ска-	в перекатывании мяча	
			калки.		
			Игровые задания в перекаты-		
			вании мяча		
84	Эстафета с мячом	1	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 сорев-
			нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности(
			Выполнение комплекса об-	возможности ( участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			Эстафета с предметами		
			Легкая атлет	ика – 18 часов	

86	Преодоление про- стейших препятствий Преодоление про- стейших препятствий	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений. Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре	Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
87	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.	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому ука-	Выполняют упражнения для развития пространственно— временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем.
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом	занию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Осваивают и используют игровые умения
89	Прыжок в длину с ме- ста	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.
90	Прыжок в длину с места	1	укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.	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 упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

			Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками		
91	Метание теннисного мяча в стену	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные
92	Метание теннисного мяча в стену	1	Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. 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	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча на дальность	•	лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	нию учителя. Выполняют
	ми на на даниности		ными заданиями для рук. Вы-	и/или обучающимися 2 группы.	комплекс упражнений по по-
96	Метание теннисного		полнение комплекса упраж-	Выполняют 5-6 упражнений ком-	казу учителя.
	мяча на дальность		нений для укрепления туло-	плекса.	Выполняют метание на даль-
97	Метание теннисного	1	вища.	Выполняют метание на дальность,	ность после инструкции и по-
	мяча на дальность		Освоение правильного удер-	ориентируясь на образец выполне-	каза учителя
			жания мяча, ориентирование	ния учителем и/или обучающи-	
			в пространстве, соразмерение	мися 2 группы	
			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 сорев-
	до 20 м	-	нии с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности(
	до <b>2</b> 0 m		Выполнение комплекса об-	возможности ( участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.	•	
			Эстафета на скорость		
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой
			ной положения рук.	ложения рук под контролем учи-	положения рук по показу
			Выполнение упражнений для	теля. Выполняют бег с высокого	учителя.
			укрепления голеностопных	старта, ориентируясь на образец	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	выполнения учителем и/или обуча-	инструкции и показу учителя.
			Ускорение на дистанции в 30	ющимися 2 группы	Выполняют бег с высокого
			м, Знакомство с понятием вы-	, = - F <i>y</i>	старта после инструкции и
			сокий старт		показа учителя
			CORMIN CTUPT		Hokusu y Infon

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

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807185

Владелец Лемешева Екатерина Владимировна

Действителен С 21.09.2025 по 21.09.2026