# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ Министерство образования Свердловской области

Управление образования и молодежной политики Талицкого МО МКОУ «Троицкая СОШ №50»

РАССМОТРЕНО

Руководитель Ресурсной школы

Лемешева К.С.

Протокол №1

от «27» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО МКДиректор

Леменева 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 3 класса)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	.3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	.6
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	.9
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	13

#### 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» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

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

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

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
  - формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
  - формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
  - формирование умения переносить несколько набивных мячей;

- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

### **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	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	Итого:	102	-

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

#### 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:

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

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Достаточный уровень:

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

- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Система оценки достижений

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

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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

### **IV.** ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

No	<u>№</u> Тема		9 9 Програмичес со нерукание	Дифференциация видов деятельности					
712	предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень				
	Легкая атлетика– 17 часов								
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают объяснение и рас- сматривают помещение и обо- рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отве- чают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспри- нимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя				
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег.				

			П	D. v	7.7
			Подвижная игра на постро-	Выполняют комплекса утренней	Играют в подвижную игру по-
			ение в разных частях зала	гимнастики с опорой на зритель-	сле инструкции учителя
				ный образец и подсказкам учи-	
				теля.	
				Участвуют в игре по инструкции	
				учителя	
3	Ходьба с контролем	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют простые виды постро-	Выполняют построения и пе-
	и без контроля зре-		лонну.	ений, осваивают на доступном	рестроения в шеренгу, ко-
	ния, изменением		Выполнение поворотов на	уровне строевые действия в ше-	лонну, осваивают действия в
	скорости		месте налево и направо пе-	ренге и колонне (с помощью учи-	шеренге и колонне.
			реступанием.	теля).	Выполняют ходьбу с измене-
			Выполнение ходьбы с изме-	Выполняют ходьбу шеренгой с	нием скорости. Выполняют
			нением скорости.	открытыми и закрытыми глазами	ходьбу шеренгой с открытыми
			Выполнение ходьбы шерен-	(по возможности). Выполняют 4-5	и закрытыми глазами. Выпол-
			гой с открытыми и закры-	упражнений. Выполняют ходьбу с	няют комплекс упражнений.
			тыми глазами.	изменением скорости. Участвуют	Участвуют в различных видах
			Выполнение общеразвива-	в подвижной игре по инструкции и	игр после инструкции и показа
			ющих упражнений.	показу учителя, ориентируясь на	учителя.
			Подвижная игра с бегом	поэтапный показ отдельных дей-	
				ствий.	
4	Ходьба с высоким	1	Выполнение построения в	Выполняют построение по показу	Выполняют построение. Вы-
	подниманием бедра,		шеренгу и сдача рапорта.	учителя.	полняют ходьбу. Выполнение
	в полуприсяде, с		Выполнение ходьбы с со-	Выполняют ходьбу (под контро-	ходьбы с перешагиванием че-
	различными положе-		хранением правильной	лем учителя). Выполнение ходьбы	рез большие мячи с высоким
	ниями рук		осанки.	с перешагиванием через большие	подниманием бедра, в медлен-
	1 3		Выполнение ходьбы с пере-	мячи с высоким подниманием	ном, среднем и быстром
			шагиванием через большие	бедра, в медленном, среднем и	темпе, со сменой положений
			мячи с высоким поднима-	быстром темпе, со сменой положе-	рук: вперёд, вверх, с хлоп-
			нием бедра, в медленном,	ний рук: вперёд, вверх, с хлопками	ками.
			среднем и быстром темпе,	17	Выполняют общеразвиваю-
			-r		щие упражнения.
				I	

			со сменой положений рук:	(обучающиеся с трудностями ко-	Выполняют медленный бег.
			вперёд, вверх, с хлопками.	ординации ходят, взявшись за	Осваивают и используют иг-
			Выполнение общеразвива-	руки с учителем).	ровые умения
			ющих упражнений.	Выполняют общеразвивающие	Fy
			Выполнение бега в медлен-	упражнения после неоднократного	
			ном темпе 80-100 м.	показа по прямому указанию учи-	
			Подвижная игра с броса-	теля.	
			нием мяча	Выполняют медленный бег за	
			THE HANDE	наиболее физически развитым	
				обучающимся из 2 группы, ориен-	
				тируясь на его пример. Осваивают	
				и используют игровые умения	
5	Беговые упражнения	1	Выполнение ходьбы с изме-	Выполняют ходьбу с изменением	Выполняют ходьбу с измене-
	7 1		нением скорости.	скорости. Выполняют различные	нием скорости. Выполняют
			Выполнение бега в задан-	виды бега: на носках, с высоким	различные виды бега: на нос-
			ном направлении.	подниманием бедра и захлестыва-	ках, с высоким подниманием
			Ознакомление с названием	нием голени назад.	бедра и захлестыванием го-
			беговых упражнений и их	Осваивают беговые упражнения	лени назад.
			выполнение.	выполняя на уменьшенном рассто-	Выполняют беговые упражне-
			Эстафета с бегом	янии.	ния.
			_	Участвуют в соревновательной де-	Участвуют в соревнователь-
				ятельности	ной деятельности
6	Бег в колонне по	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые команды по	Выполняют команды по по-
	прямой и со сменой		Подвижная игра с элемен-	сигналу учителя с одновременным	строению и перестроению по
	направлений по ори-		тами перестроений.	показом способа выполнения по-	сигналу учителя (при необхо-
	ентирам		Выполнение бега с высо-	строения и перестроения.	димости ориентируются на об-
			ким поднимание бедра, со-	Осваивают бег в колонне по пря-	разец). Осваивают бег в ко-
			храняя дистанцию и пра-	мой и со сменой направлений по	лонне по прямой и со сменой
			вильную осанку.	ориентирам.	направлений по ориентирам.
			Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс упраж-
			упражнений типа зарядки.	наименьшее количество раз	нений.

			Подвижная игра с элемен-	Участвую в подвижной игре после	Участвуют в различных видах
			тами общеразвивающих упражнений	инструкции и показа учителя	игр показа учителя
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра	Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально беговых упражнений.	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указа-	Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой образец

	-			•	·
			Освоение правил техники	нию учителя. Выполняют пере-	
			безопасности во время вы-	бежки группами и по одному 15—	
			полнения упражнений в	20 м с низкого старта с опорой на	
			паре.	пример обучающихся из 2 группы	
			Демонстрация техники низ-	выполняют упражнения после не-	
			кого старта.	однократного показа по прямому	
				указанию учителя	
9	Прыжки на одной	1	Ознакомление с общеразви-	Выполняют общеразвивающие	Выполняют общеразвиваю-
	ноге на месте, с про-		вающими упражнениями.	упражнения наименьшее количе-	щие упражнения после ин-
	движением вперед		Ориентирование в направ-	ство раз.	струкции и по показу педа-
			лении движений.	Ориентируются в направлении	гога.
			Выполнение несколько под-	движений с помощью педагога.	Выполняют прыжки в задан-
			прыгиваний подряд в задан-	Прыгают на двух ногах с продви-	ном направлении, ориентиру-
			ном направлении.	жением вперед. Участвуют в по-	ясь на зрительно-простран-
			Подвижная игра с метанием	движной игре по показу и ин-	ственные опоры. Играют в по-
				струкции учителя	движную игру по инструкции
					учителя
10	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на носках,
			дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде	на пятках, на внутреннем и
			Выполнение общеразвива-	стопы.	внешнем своде стопы.
			ющих упражнений с флаж-	Выполняют 3-4 упражнений с	Выполняют комплекс упраж-
			ками.	флажками.	нений с флажками. Выпол-
			Ознакомление с переноской	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструк-
			гимнастических матов.	струкции и неоднократного показа	ции и показа учителя.
			Демонстрация прыжка в	учителем (при необходимости: по-	Играют в подвижную игру по-
			высоту.	шаговая инструкция учителя, по-	сле инструкции и показа учи-
			Подвижная игра с метанием	операционный контроль выполне-	теля
				ния действий).	
				Участвуют в подвижной игре по	
				показу и инструкции учителя	

				<del>-</del>	·
11	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в мед-	Выполняют ходьбу в медленном и	Выполняют ходьбу в медлен-
	места		ленном и быстром темпе.	быстром темпе.	ном и быстром темпе. Выпол-
			Выполнение медленного	Выполняют прыжки после ин-	няют прыжки после инструк-
			бега.	струкции и неоднократного показа	ции и показа учителя.
			Демонстрация прыжка в	учителя (при необходимости: по-	Выполняют метание с места в
			длину с места.	шаговая инструкция учителя, по-	горизонтальную цель
			Выполнение прыжка техни-	операционный контроль выполне-	
			чески правильно, отталки-	ния действий), прыгают на толч-	
			ваясь и приземляясь.	ком одной или двумя ногами с ме-	
			Выполнение беговых	ста.	
			упражнений.	Осваивают метание с места в гори-	
			Метание с места в горизон-	зонтальную цель, ориентируясь на	
			тальную цель	образец выполнения	
12	Прыжок с 3-5 бего-	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с упражнени-	Выполняют ходьбу с упражне-
	вых шагов в длину с		упражнениями для рук в че-	ями для рук в чередовании с дру-	ниями для рук в чередовании с
	разбега		редовании с другими дви-	гими движениями по показу учи-	другими движениями.
			жениями.	теля.	Прыгают с небольшого раз-
			Выполнение непрерывного	Прыгают в длину с небольшого	бега в длину.
			бега в среднем темпе.	разбега.	Выполняют метание после ин-
			Демонстрирование техники	Выполняют метание после ин-	струкции и показа учителя
			прыжка с разбега: пра-	струкции и неоднократного показа	
			вильно разбегаясь, сильно	учителя	
			отталкиваясь и мягко при-		
			земляясь.		
			Метание с места в верти-		
			кальную цель		
13	Метание теннисного	1	Выполнение бега по пря-	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после ин-
	мяча левой, правой		мой в шеренге.	учителя.	струкции, ориентируясь на
	рукой с места в гори-		Выполнение общеразвива-	Выполняют 3-5 упражнения. Вы-	зрительно-пространственные
	зонтальную цель		ющих упражнений.	полняют различные виды метания	опоры.

			Ознакомление с названием мяча для метания.	теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учи-	Выполняют захват и удержание теннисных мячей для ме-
			Демонстрация стойки и тех-	теля.	тания после инструкции и по-
			ники метания мяча.	Участвуют в подвижной игре по	каза учителя. Играют в по-
			Освоение правильного за-	показу и инструкции учителя	движную игру после инструк-
			хвата, стойки и произволь-		ции учителя
			ного метания теннисного		
			мяча в цель.		
			Игры с элементами обще-		
			развивающих упражнений		
14	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 ком-
			ными заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	плекс упражнений по показу
			Выполнение комплекса	Выполняют 3-4 упражнения ком-	учителя.
			упражнений для укрепле-	плекса.	Выполняют метание на даль-
			ния туловища.	Выполняют метание на дальность,	ность после инструкции и по-
			Демонстрация стойки и тех-	ориентируясь на образец выполне-	каза учителя
			ники метания мяча.	ния учителем и/или обучающи-	
			Освоение правильного	мися 2 группы	
			удержания мяча, ориенти-		
			рование в пространстве, со-		
			размерение своих усилий		
			Выполнение метания на		
			дальность сильнейшей ру-		
			кой		
15	Челночный бег (3x5)	1	Выполнение ходьбы с пере-	Выполняют ходьбу с перешагива-	Выполняют ходьбу с переша-
	M.		шагиванием через большие	нием через большие мячи с высо-	гиванием через большие мячи
			мячи с высоким поднима-	ким подниманием бедра по показу	с высоким подниманием бедра
			нием бедра.	учителя. Выполняют челночный	по инструкции учителя. Вы-
			Выполнение беговых	бег 3х10 м.	полняют челночный бег 3х10
			упражнений.		M.

	T		Ъ	D v	) / ·
			Выполнение челночного	Выполняют метание мячей с места	Метают мячи с места левой и
			бега, демонстрирование	левой и правой рукой	правой рукой
			техники высокого старта.		
			Метание мячей с места ле-		
			вой и правой рукой		
16	Эстафетный бег	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 учи-
			Выполнение упражнений	теля.	теля.
			для укрепления голеностоп-	Выполняют упражнения наимень-	Выполняют упражнения по
			ных суставов и стоп.	шее количество раз. Участвуют в	инструкции и показу учителя.
			Преодоление своего этап и	соревновательной деятельности по	Участвуют в соревнователь-
			передача эстафетной па-	возможности (участвуют в эста-	ной деятельности (участвуют
			лочки участнику своей ко-	фете)	в эстафете)
			манды		,
17	Бросок набивного	1	Ходьба со сменой положе-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу со сменой
	мяча (вес до 1 кг)		ний рук: вперед, вверх, с	на образец выполнения обучаю-	положений рук: вперед, вверх,
	различными спосо-		хлопками и т.д.	щего 2 группы или учителя.	с хлопками и т.д.
	бами двумя руками		Выполнение быстрого бега	Бросают набивной мяч из различ-	Бросают набивной мяч из раз-
			на скорость.	ных исходных положений мень-	личных исходных положений
			Определение названия	шее количество раз	
			мяча, какие качества разви-	•	
			вают упражнения с этим		
			мячом.		
			Выполнение броска, согла-		
			совывая движения рук и ту-		
			ловища		
				ика— 23 часа	
18	Правила ТБ на заня-	1	Беседа о правилах поведе-	Слушают инструктаж, отвечают на	Слушают инструктаж, отве-
	тиях гимнастикой.		ния на занятиях гимнасти-	вопросы односложно (да/нет) и	чают на вопросы односложно
	Значение физиче-		кой.	зрительно воспринимают образец	(да/нет) и зрительно воспри-
	ских упражнений				нимают образец поведения на

10	для здоровья человека		Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
19	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительнопространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по

			Выполнение приставных	зрительных пространственных	сигналу учителя (при необхо-
			шагов в сторону, ориенти-	опор - ориентиров для выполнения	димости ориентируются на об-
			рование в пространстве.	построений и перестроений.	разец). Осваивают и исполь-
			Подвижная игра с метанием	Участвуют в подвижной игре по	зуют игровые умения
				показу учителя	
21	Основные положе-	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и восприни-	Выполняют построение в ше-
	ния и движения рук,		шеренгу, в колонну по од-	мают расположение зрительных	ренгу, в колонну по команде
	ног, туловища, го-		ному.	пространственных опор- ориенти-	учителя, ориентируясь на зри-
	ловы: асимметрич-		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	тельно- пространственные
	ные движения рук		темпе, чередование ходьбы	перестроений.	опоры. Выполняют упражне-
			и бега.	Выполняют бег и ходьбу, ориенти-	ния на основные положения и
			Выполнение упражнений на	руясь на образец выполнения учи-	движения рук, ног, головы, ту-
			основные положения и дви-	телем и/или обучающимися 2	ловища.
			жения рук, ног, головы, ту-	группы. Выполняют основные по-	Чередуют ходьбу с бегом, со-
			ловища.	ложения и движения рук, ног, го-	храняя темп, дистанцию во
			Коррекционная игра на раз-	ловы, туловища с наименьшим ко-	время движения, удерживая
			витие точности движений	личеством раз. Участвуют в по-	правильную осанку во время
				движной игре по показу и ин-	ходьбы.
				струкции учителя	Играют в подвижную игру по-
					сле инструкции
22	Дыхание во время	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании
	ходьбы и бега		вании с ходьбой в колонне	ходьбой в колонне по одному под	с ходьбой в колонне по од-
			по одному. Построение в	контролем педагога. Отвечают на	ному. Отвечают на вопросы
			круг и выполнение обще-	вопросы односложно.	целым предложением.
			развивающих упражнений.	Выполняют построение в круг с	Выполняют построение в круг
			Выполнение тренировоч-	помощью учителя.	и комплекс утренней зарядки
			ных упражнений на дыха-	Выполняют корригирующие	по инструкции учителя.
			ние во время ходьбы, бега,	упражнения после неоднократного	Выполняют корригирующие
			проговаривание звуков на	показа по прямому указанию учи-	упражнения без предметов по-
			выдохе.	теля. Участвуют в игре по ин-	сле показа учителя.
				струкции учителя	<i>y</i>
					I

			Подвижная игра на внимание		Играют в подвижную игру по- сле инструкции
23	Упражнения с гим- настическими пал- ками	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания	Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
25	Упражнения на формирования правильной осанки	1	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке,	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения

			перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	на формирования правильной осанки). Выполняют упражнения для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку	Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.	Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку
27	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя
28	Упражнения для развития точности движений	1	Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

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

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

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

			Коррекционная игра на	упражнения на равновесие с по-	Выполняют упражнения на рав-
			развитие точности дви-	мощью учителя. Участвуют в по-	новесие по показу учителя.
			жений	движной игре по показу и ин-	Играют в подвижную игру по-
				струкции учителя	сле инструкции
38	Упражнения с боль- шим мячом	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
39	Лазание вверх, вниз	1	Ознакомление с игро-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют игровые задания.
	по 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	1	различном темпе.	ориентируясь на образец выпол-	нем своде стопы с сохранением
	по 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-		

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

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

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

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

54	Ходьба на лыжах	1	Выполнение построений	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые команды
	ступающим шагом		с лыжами в шеренгу.	лыжами.	с лыжами по сигналу учителя.
	без палок по кругу		Передвижение с лыжами	Передвигаются колонне по од-	Передвигаются колонне по од-
	друг за другом		в колонну по одному с	ному с лыжами в руках. Передви-	ному с лыжами в руках. Пере-
55	Ходьба на лыжах	1	соблюдением техники	гаются на лыжах ступающим ша-	двигаются на лыжах ступаю-
	ступающим шагом		безопасности.	ГОМ	щим, скользящим шагом.
	без палок по кругу		Выполнение передвиже-		Выполняют спуск с горы на лы-
	друг за другом		ний на лыжах ступаю-		жах и подъем ступающим ша-
56	Ходьба на лыжах	1	щим шагом, сохраняя		ГОМ
	ступающим шагом		равновесии, правильно		
	без палок по кругу		вставать после падения.		
	друг за другом		Выполнение спуска с		
57	Ходьба на лыжах	1	горы на лыжах и подъ-		
	ступающим шагом		ема ступающим шагом		
	без палок по кругу				
	друг за другом				
58	Ходьба на лыжах	1			
	ступающим шагом				
	без палок по кругу				
	друг за другом				
59	Прохождение отрез-	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лы-	Выполняют построение с лы-
	ков на время от		лыжами у ноги.	жами.	жами.
	200до 300 м		Повторение безопасного	Передвигаются в колонне по од-	Передвигаются в колонне по
			способа переноски лыж	ному с лыжами на плече и под	одному с лыжами на плече и
			при движении в колонне.	рукой, соблюдая дистанцию по	под рукой, соблюдая дистан-
			Одевание лыжного ин-	сигналу учителя.	цию по сигналу учителя.
			вентаря.	Одевают лыжный инвентарь с	Одевают лыжный инвентарь.
			Прохождение на лыжах	помощью учителя.	Выполняют попеременный
			отрезков на скорость	Осваивают выполнение попере-	двухшажный ход после ин-
				менного двухшажного хода (по	струкции и показа учителя
				возможности) после инструкции	

	T								
				и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)					
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по од-	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од-				
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	ному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	ному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе				
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 поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы одно- сложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учи- теля, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и опе- раций в последовательности их выполнения, под пооперацион- ным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя				

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

			Подвижная игра в под- брасывании мяча, ловли его и быстром беге		Осваивают и используют игровые умения
67	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
68	Эстафеты с предметами	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
69	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи — ловли мяча, согласова-	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

			ние свои действия с дей-		
			ствиями других игроков,		
			соизмерение бросков с		
			расстоянием до цели		
70	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепры-	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
			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 взаимодействие с товарищами	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения

72	Игры и строевые упражнения: «Воробы и вороны»	1	Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
74	Эстафеты на развитее координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов

			Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов	прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя	
76	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
77	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
78	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения

				1	1
79	Перекатывание мяча	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по ука-	Выполняют ходьбу по указа-
	вперед, вправо,		ками, доставая рукой лен-	занию учителя.	нию учителя. Выполняют
	влево, стоя, сидя		точки.	Выполняют упражнения в	упражнения в движении по по-
			Выполнение общеразвиваю-	движении наименьшее ко-	казу учителя. Владеют элемен-
			щих упражнений в колонне по	личество раз.	тарными сведениями по овладе-
			одному в движении.	Выполняют коррегирую-	нию игровыми умениями
			Выполнение упражнений со	щие упражнения после не-	
			скакалкой: удержание, скла-	однократного показа по	
			дывание, завязывание ска-	прямому указанию учителя.	
			калки.	Выполняют игровые зада-	
			Игровые задания в перекаты-	ния в перекатывании мяча	
			вании мяча		
80	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элементами	Выполняют бег в чередова-	Выполняют бег в чередовании с
			перестроений.	нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
			Выполнение бега в чередова-	одному под контролем пе-	Участвуют в соревновательной
			нии с ходьбой.	дагога. Участвуют в сорев-	деятельности (участвуют в эста-
			Выполнение комплекса обще-	новательной деятельности	фете)
			развивающих упражнений.	по возможности	
			Эстафета с предметами	(участвуют в эстафете)	
81	Подвижные игры на	1	Построение в шеренгу, ко-	Выполняют по показу учи-	Выполняют по показу учителя
	развитие основных		лонну, с изменением места по-	теля упражнения для фор-	упражнения для формирования
	движений - перелеза-		строения, выполнение ходы и	мирования пространствен-	пространственных представле-
	ния: «Наседка и		бега между различными ори-	ных представлений с помо-	ний по показу учителя.
	цыплята», «Зайцы,		ентирами.	щью учителя, по возможно-	Выполняют упражнения с пред-
	сторож и Жучка»		Выполнение упражнений с об-	сти. Выполняют упражне-	метами после показа учителем.
82	Подвижные игры на	1	ручем.	ния с предметами после не-	Осваивают и используют игро-
	развитие основных		Перелезание через препят-	однократного показа по	вые умения
	движений - перелеза-		ствия различным способом в	прямому указанию учителя.	
	ния: «Наседка и		зависимости от высоты	Осваивают и используют	
	цыплята», «Зайцы,			игровые умения	
	сторож и Жучка»				

	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.	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных поло-	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игро-
			Эстафеты на взаимодействие с товарищами	различных исходных поло- жений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	вые умения
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
			Легкая атлетик	а - 19 часов	
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя).	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в

	Ходьба в медленном,		Выполнение ходьбы, сохраняя	Выполняют общеразвиваю-	полуприседе, с различными по-
	среднем темпе, в по-		правильную осанку.	щие упражнения после не-	ложениями рук.
	луприседе, с различ-		Выполнение комплекса утрен-	однократного показа по	Выполняют общеразвивающие
	ными положениями		ней гимнастики.	прямому указанию учителя.	упражнения после показа учи-
	рук		Выполнение бега в медленном	Выполняют медленный бег	теля.
			темпе.	за наиболее физически раз-	Выполняют медленный бег.
			Выполнение прыжков через	витым обучающимся из 2	Осваивают и используют игро-
			шнур, начерченную линию.	группы, ориентируясь на	вые умения
			Подвижная игра с бросанием	его пример. Осваивают и	
			мяча	используют игровые уме-	
				ния	
85	Метание большого	1	Выполнение бега по коридор-	Выполняют бег по коридор-	Выполняют метание большого
	мяча двумя руками		чику.	чику с помощью учителя.	мяча двумя руками из-за го-
	из - за головы.		Принятие правильного поло-	Метают большой мяч двумя	ловы после инструкции учи-
			жение во время метания, вы-	руками из-за головы, ори-	теля. Участвуют в игре после
			полнение метания большого	ентируясь на образец вы-	инструкции учителя
			мяча способом из-за головы.	полнения учителем и/или	
			Подвижная игра с бегом	обучающимися 2 группы.	
				Участвуют в подвижной	
				игре по инструкции учителя	
86	Бег с преодолением	1	Выполнение ходьбы с измене-	Выполняют ходьбу с изме-	Выполняют ходьбу с измене-
	простейших препят-		нием направлений по ориенти-	нением направлений по	нием направлений по ориенти-
	ствий		рам и командам учителя.	ориентирам и командам	рам и командам учителя.
			Выполнение бега с преодоле-	учителя.	Выполняют бег с преодолением
			нием простейших препят-	Выполняют бег с преодоле-	простейших препятствий.
			ствий.	нием простейших препят-	Осваивают и используют игро-
			Подвижная игра с метанием	ствий. Осваивают и исполь-	вые умения
				зуют игровые умения	
87	Метание теннисного	1			
	мяча на дальность				

0.0	M	1	D	D	D
88	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в колонне	Выполняют ходьбу, ориен-	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча на дальность		по одному с различными зада-	тируясь на образец выпол-	нию учителя. Выполняют ком-
89	Метание теннисного	1	ниями для рук.	нения учителем и/или обу-	плекс упражнений по показу
	мяча на дальность		Выполнение комплекса	чающимися 2 группы. Вы-	учителя.
			упражнений для укрепления	полняют 3-4 упражнения	Выполняют метание на даль-
			туловища.	комплекса.	ность после инструкции и по-
			Демонстрация стойки и тех-	Выполняют метание на	каза учителя
			ники метания мяча.	дальность, ориентируясь на	
			Освоение правильного удер-	образец выполнения учите-	
			жания мяча, ориентирование в	лем и/или обучающимися 2	
			пространстве, соразмерение	группы	
			своих усилий		
			Выполнение метания на даль-		
			ность сильнейшей рукой		
90	Метание теннисного	1	Выполнение бега по прямой в	Выполняют бег под контро-	Выполняют бег после инструк-
	мяча левой, правой		шеренге.	лем учителя.	ции, ориентируясь на зри-
	рукой с места в гори-		Выполнение общеразвиваю-	Выполняют 3-5 упражне-	тельно-пространственные
	зонтальную цель		щих упражнений.	ния. Выполняют различные	опоры.
91	Метание теннисного	1	Ознакомление с названием	виды метания теннисных	Выполняют захват и удержание
	мяча левой, правой		мяча для метания.	мячей после инструкции и	теннисных мячей для метания
	рукой с места в гори-		Демонстрация стойки и тех-	неоднократного показа учи-	после инструкции и показа учи-
	зонтальную цель		ники метания мяча.	теля.	теля. Играют в подвижную игру
			Освоение правильного за-	Участвуют в подвижной	после инструкции учителя
			хвата, стойки и произвольного	игре по показу и инструк-	mostic interprinating interm
			метания теннисного мяча в	ции учителя	
			цель.	Hill y ilitesia	
			Игры с элементами общераз-		
			вивающих упражнений		
92	Прыжок в длину с	1	Выполнение ходьбы в медлен-	Выполняют ходьбу в мед-	
92		1		_	
	места		ном и быстром темпе.	ленном и быстром темпе.	

93	Прыжок в длину с	1	Выполнение медленного бега.	Выполняют прыжки после	Выполняют ходьбу в медлен-
	места		Демонстрация прыжка в	инструкции и неоднократ-	ном и быстром темпе. Выпол-
94	Прыжок в длину с	1	длину с места.	ного показа учителя (при	няют прыжки после инструкции
	места		Выполнение прыжка техниче-	необходимости: пошаговая	и показа учителя.
			ски правильно, отталкиваясь и	инструкция учителя, поопе-	Выполняют метание с места в
			приземляясь.	рационный контроль вы-	горизонтальную цель
			Выполнение беговых упраж-	полнения действий), пры-	
			нений.	гают на толчком одной или	
			Метание с места в горизон-	двумя ногами с места.	
			тальную цель	Осваивают метание с места	
				в горизонтальную цель,	
				ориентируясь на образец	
				выполнения	
95	Прыжки с ноги на	1	Выполнение ходьбы на нос-	Выполняют ходьбу в уме-	Выполняют ходьбу в умерен-
	ногу до 10-15 м		ках, на пятках.	ренном темпе на носках, на	ном темпе на носках, на пятках.
			Выполнение бега в среднем	пятках. Перепрыгивают с	Перепрыгивают с ноги на ногу
			темпе с переходом на ходьбу.	ноги на ногу на отрезках.	на отрезках.
			Выполнение многоскоков.	Осваивают и используют	Осваивают и используют игро-
			Подвижная игра на передачу	игровые умения	вые умения
			мячей в колоннах		
96	Прыжки через ска-	1	Выполнение ходьбы с различ-	Выполняют ходьбу с раз-	Выполняют ходьбу с различ-
	калку на двух, на од-		ным положением рук.	личным положением рук по	ным положением рук по показу
	ной ноге		Выполнение беговых упраж-	показу и инструкции учи-	и инструкции учителя.
			нений.	теля. Выполняют прыжки	Выполняют прыжки через ска-
			Пробегание под скакалкой, пе-	через скакалку на двух но-	калку на двух, на одной ноге.
			решагивание, перепрыгивание	гах. Участвуют в игре по	Играют в подвижную игру по-
			с одной ноги на другую, пере-	инструкции учителя	сле инструкции учителя
			прыгивание на двух ногах че-		
			рез медленно вращающуюся		
			скакалку вперед, с промежу-		
			точным подскоком.		

			Подвижная игра с элементами		
			общеразвивающих упражне-		
			ний		
97	Круговые эстафеты	1	Подвижная игра с элементами	Выполняют бег в чередова-	Выполняют бег в чередовании с
	до 20 м		перестроений.	нии с ходьбой в колонне по	ходьбой в колонне по одному.
98	Круговые эстафеты	1	Выполнение бега в чередова-	одному под контролем пе-	Участвуют в соревновательной
90		1	нии с ходьбой.	дагога. Участвуют в сорев-	деятельности (участвуют в эста-
	до 20 м		Выполнение комплекса обще-	новательной деятельности	фете)
			развивающих упражнений.	по возможности	
			Эстафета на скорость	(участвуют в эстафете)	
99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сме-	Выполняют ходьбу со сменой
100	Высокий старт 30 м	1	ной положения рук.	ной положения рук под	положения рук по показу учи-
	1		Выполнение упражнений для	контролем учителя. Выпол-	теля. Выполняют упражнения
			укрепления голеностопных су-	няют бег с высокого старта,	по инструкции и показу учи-
			ставов и стоп.	ориентируясь на образец	теля. Выполняют бег с высо-
			Ускорение на дистанции в 30	выполнения учителем и/или	кого старта после инструкции и
			м, ознакомление с понятием	обучающимися 2 группы	показа учителя
			высокий старт		
101	Медленный бег до 1-	1	Выполнение различных видов	Выполняют различные	Выполняют различные виды
	2 мин		ходьбы в колонне.	виды ходьбы в колонне по	ходьбы по указанию учителя.
102	Медленный бег до 1-	1	Выполнение общеразвиваю-	показу учителя.	Выполняют упражнения с ма-
	2 мин		щих упражнений с малыми	Выполняют упражнения с	лыми мячами по показу учи-
	2 WIFIII		мячами.	малыми мячами наимень-	теля.
			Выполнение бега по длинной	шее количество раз.	Выполняют медленный бег
			дистанции, технически пра-	Выполняют медленный бег	
			вильное удерживание корпуса	в чередовании с ходьбой	
			и рук в медленном беге в соче-		
			тании с дыханием		

# ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

# СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807185

Владелец Лемешева Екатерина Владимировна

Действителен С 21.09.2025 по 21.09.2026