Муниципальное общеобразовательное учреждение

Петровская средняя общеобразовательная школа



**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**Адаптивная физическая культура**

**по адаптированной образовательной программе**

**для детей с ограниченными возможностями здоровья**

**(УО, вариант 1)**

**2 класс**

**2023-2024 учебный год**

 Программу составила:

учитель Пижина С.А.

р.п. Петровское, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3](#_bookmark0)
2. [ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8](#_bookmark1)
3. [ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11](#_bookmark2)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умствен- ной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особен- ностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной ча- стью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рас- считана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная про-

грамма определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физиче- ская культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучаю- щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в про- цессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков пси- хофизического развития, расширение индивидуальных двигательных воз- можностей, 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 пра- вильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обу- чающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной дея- тельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навы- ков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достиг- нутом уровне;

− формирование познавательных интересов, сообщение доступных тео- ретических сведений по физической культуре;

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражне- ниями;

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

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физи- ческая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:

− формирование у обучающихся представлений о физической куль- туре;

− 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 гим- настической скамейке;

− формирование умения подчиняться правилам игры;

− воспитание уверенности в себе, своих силах.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

**Личностные результаты:**

* освоение социальной роли обучающегося, проявление социально зна- чимых мотивов учебной деятельности;
* освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением за- нятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
* положительное отношение окружающей действительности, готов- ность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спор- тивно-оздоровительные мероприятия.

**Уровни достижения предметных результатов**

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

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 физиче- ских 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 достижения обучающимися**

**с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура» во 2 классе**

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

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

**Критерии оценки предметных результатов**

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отноше- ние 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 %.

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществля- ются при использовании различных методов:

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

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

− развития физических качеств и способностей (для развития скорост- ных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контраст- ный), сенсорный методы;

− для развития выносливости — равномерный, переменный, повтор- ный, 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 модаль- ности 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, тактиль- ных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сен- сорных систем);

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

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

Эффективным методом комплексного развития физических ка- честв, координационных способностей, эмоционально-волевой и психи- ческой сферы лиц с ограниченными возможностями являются следую- щие методы:

− игровой;

− воспитания личности;

− взаимодействия педагога и обучающихся.

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

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Количество часов | Контрольные работы (количество) |
| 1. | Знания о физической культуре | в процессе обучения | - |
| 2. | Гимнастика | 23 | - |
| 3. | Легкая атлетика | 35 |  |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | - |
| **Итого:** | 102 | - |

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 17 часов** |
| 1 | Правила поведения на | 1 | Тренировочные упражнения | Переодевают и складывают форму | Самостоятельно готовятся к |
|  | уроках физической |  | в быстром переодевании и ак- | с помощью учителя. Выполняют | уроку. |
|  | культуры (техника без- |  | куратном складывании | общее построение под контролем | Выполняют построение в ко- |
|  | опасности) |  | одежды. | учителя. | лонну по указанию учителя. |
|  |  |  | Построение парами. | Передвигаются к месту занятий. | Передвигаются в колонне за |
|  |  |  | Передвижение парами в | Слушают объяснение и рассматри- | учителем. |
|  |  |  | спортивный зал. | вают помещение и оборудование | Слушают объяснение и рас- |
|  |  |  | Беседа о правилах поведения | спортивного зала (с помощью учи- | сматривают помещение и |
|  |  |  | на уроках физкультуры. | теля). | оборудование спортивного |
|  |  |  | Разучивание подвижной игры | Слушают инструктаж и зрительно | зала; |
|  |  |  | с элементами общеразвиваю- | воспринимают образец поведения | слушают инструктаж и зри- |
|  |  |  | щих упражнений | на уроках физической культуры | тельно воспринимают обра- |
|  |  |  |  | (техника безопасности). Участ- | зец поведения на уроках фи- |
|  |  |  |  | вуют в подвижной игре по показу и | зической культуры (техника |
|  |  |  |  | инструкции учителя | безопасности). |
|  |  |  |  |  | Играют в подвижную игру по |
|  |  |  |  |  | инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Форма одежды на уроке физической культуры и личная ги- гиена.Ходьба в колонне. | 1 | Построение в шеренгу по ро- сту.Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене.Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в заты- лок.Знакомство с бегом в чередо- вании с ходьбой.Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с по- мощью педагога физкультурную форму.Выполняют построение с помо- щью педагога.Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указа- нию учителя.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкуль- турную форму). Отвечают на вопросы целыми предложе- ниями.Выполняют построения и пе- рестроения в шеренгу, ко- лонну, круг, осваивают стро- евые действия в шеренге и ко- лонне.Осваивают правила игры |
| 3 | Ходьба с изменением скорости | 1 | Построение в шеренгу.Выполнение поворотов на месте налево и направо пере- ступанием.Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение задан- ного темпа ходьбы.Выполнение общеразвиваю- щих упражнений.Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды постро- ений, осваивают на доступном уровне строевые действия в ше- ренге и колонне (с помощью учи- теля).Выполняют 4-5 упражнений. Вы- полняют ходьбу с изменением ско- рости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учи- теля, ориентируясь на поэтапныйпоказ отдельных действий | Выполняют построения и пе- рестроения в шеренгу, ко- лонну, осваивают действия в шеренге и колонне.Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют комплекс упражнений.Участвуют в различных ви- дах игр после инструкции и показа учителя |
| 4 | Бег в колонне по пря- мой и со сменой направлений по ориен-тирам | 1 | Построение в шеренгу. Подвижная игра с элемен- тами перестроений. | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения по-строения и перестроения. | Выполняют команды по по- строению и перестроению по сигналу учителя (при необхо-димости ориентируются на |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.Подвижная игра с элемен-тами общеразвивающих упражнений | Осваивают бег в колонне по пря- мой и со сменой направлений по ориентирам.Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | образец). Осваивают бег в ко- лонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упраж- нений.Участвуют в различных ви- дах игр показа учителя |
| 5 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвиже- нием вперед, в сто- роны | 1 | Знакомство с общеразвиваю- щими упражнениями с ма- лыми мячами.Ориентирование в направле- нии движений.Выполнение несколько под- прыгиваний подряд в задан- ном направлении.Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количе- ство раз. Ориентируются в направ- лении движений с помощью педа- гога.Прыгают на двух ногах с продви- жением вперед. Участвуют в по- движной игре по показу и инструк- ции учителя | Выполняют общеразвиваю- щие упражнения после ин- струкции и по показу педа- гога.Выполняют прыжки в задан- ном направлении, ориентиру- ясь на зрительно-простран- ственные опоры. Играют в подвижную игру по инструк- ции учителя |
| 6 | Быстрый бег на ско- рость20-30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общераз- вивающих упражнений.Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражне-ний в паре. | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).Осваивают быстрый бег, ориенти- руясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа попрямому указанию учителя. | Выполняют построение в ше- ренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой.Выполняют комплекс обще- развивающих упражнений после показа учителем. |

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Играют в подвижную игрупосле инструкции |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, тестирование | 1 | Построение в две колонны.Знакомство с челночным бе- гом.Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.Подвижная игра с элемен- тами лазания | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обу- чающимся из 2 группы, ориентиру- ясь на его пример (образец).Осваивают упражнения с флаж- ками, ориентируясь на образец вы- полнения учителем и/или обучаю- щимися 2 группы. Участвуют в по- движной игре по показу и инструк-ции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, со- хранение дистанции, равне- ние в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в по- движную игру после ин- струкции |
| 12 | Прыжок в глубину | 1 | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний. Выполнение прыжка в глубину.Подвижная игра с бросками иловлей | Участвуют в подвижной игре. Вы- полняют бег в чередовании с ходь- бой под контролем учителя. Вы- полняют 4-5 упражнений ком- плекса.Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного показа учителя.Осваивают и используют игровыеумения | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после ин- струкции и показа учителя.Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговыхшагов в длину с раз- бега | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с малыми мячами. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой.Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой.Выполняют упражнения с мя- чом после показа учителя.Произвольно метают мяч по-сле инструкции учителя. |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с раз-бега | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение произвольного метания малого мяча.Выполнение прыжка в длину с разбега.Коррекционная подвижнаяигра | Произвольно метают мяч после ин- струкции и неоднократного показа учителя.Участвуют в коррекционной игре | Участвуют в коррекционной игре |
| 15 | Метание большого мяча двумя руками из- за головы. | 1 | Выполнение бега по коридор- чику.Принятие правильного поло- жение во время метания, вы- полнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.Метают большой мяч двумя ру- ками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре поинструкции учителя | Выполняют метание боль- шого мяча двумя руками из- за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 16 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.Выполнение упражнений на основные положения и дви- жения рук, ног, головы, туло- вища.Коррекционная игра на раз- витие точности движений | Фиксируют внимание и восприни- мают расположение зрительных пространственных опор- ориенти- ров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.Участвуют в подвижной игре попоказу и инструкции учителя | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространствен- ные опоры. Выполняют упражнения на основные по- ложения и движения рук, ног, головы, туловища.Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во времяходьбы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Играют в подвижную игрупосле инструкции |
| 17 | Прыжки в высоту с шага | 1 | Выполнение различных ви- дов ходьбы в колонне.Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с флаж- ками.Знакомство с переноской гимнастических матов.Выполнение прыжка в вы- соту.Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: по- шаговая инструкция учителя, по- операционный контроль выполне- ния действий).Участвуют в подвижной игре попоказу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на нос- ках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.Выполняют комплекс упраж- нений с флажками. Выпол- няют прыжки после инструк- ции и показа учителя.Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| **Гимнастика – 23 часа** |
| 18 | Значение физических упражнений для здоро- вья человека | 1 | Беседа о значении физиче- ских упражнений.Выполнение строевых дей- ствий, ориентирование в про- странстве.Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптив- ной физической культуры.Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструк- цию) учителя с фиксацией на эта- пах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Просматривают видеомате- риал по теоретическим во- просам адаптивной физиче- ской культуры.Отвечают на вопросы пред- ложением.Воспринимают и запоминают расположениезрительных пространствен- ных опор - ориентиров для выполнения построений и пе-рестроений |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Подвижная игра с элемен- тами построений.Беседа о правилах поведения и предупреждения травма- тизма во время занятий.Знакомство с метание малого мяча в цель.Подвижная игра с элемен- тами лазания | Участвуют в подвижной игре с эле- ментами построений. Слушают ин- структаж и зрительно восприни- мает образец поведения на уроках физической культуры (техника без- опасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в по- движной игре по показу и инструк-ции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зри- тельно воспринимает образец поведения на уроках физиче- ской культуры (техника без- опасности).Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя |
| 20 | Перестроение из ше- ренги в круг | 1 | Выполнение простейших пе- рестроений.Бег с изменением направле- ний.Выполнение комплекса утренней гимнастики.Выполнение прыжка с вы- соты.Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя.Выполняют комплекс наименьшее количество раз.Прыгают с высоты с мягким при- землением.Участвуют в игре по показу и ин- струкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упраж- нений по показу и инструк- ции учителя. Прыгают с вы- соты с мягким приземлением. Играют в игру после ин-струкции учителя |
| 21 | Перестроение из ко- лонны по одному в ше- ренгу по одному, раз- мыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.Знакомство 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. Фик- сируют внимание и воспринимают расположениезрительных пространственныхопор - ориентиров для выполнения | Выполняют ходьбу ориенти- руясь на образец выполнения учителем. Выполняют упраж- нения по словесной инструк- ции и показу.Выполняют команды по по-строению и перестроению по сигналу учителя (при |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение приставных ша- гов в сторону, ориентирова- ние в пространстве.Подвижная игра с метанием | построений и перестроений. Участ- вуют в подвижной игре по показу учителя | необходимости ориентиру- ются на образец). Осваивают и используют игровые уме-ния |
| 22 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные дви- жения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.Выполнение упражнений на основные положения и дви- жения рук, ног, головы, туло- вища.Коррекционная игра на раз- витие точности движений | Фиксируют внимание и восприни- мают расположение зрительных пространственных опор- ориенти- ров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространствен- ные опоры. Выполняют упражнения на основные по- ложения и движения рук, ног, головы, туловища.Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.Играют в подвижную игрупосле инструкции |

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движения рук, ног, головы, туловища.Удержание равновесия во время выполнения упражне- ния.Коррекционная игра на раз- витие точности движений | основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.Выполняют упражнения на равно- весие с помощью учителя.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.Выполняют упражнения на равновесие по показу учи- теля.Играют в подвижную игрупосле инструкции |
| 40 | Упражнения с боль- шим мячом | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.Выполнение упражнений с большим мячом: переклады- вание, подбрасывание, пере- брасывание 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 боль- шим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мя- чом, ориентируясь на образец выполнения учителем.Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| **Игры - 4 часа** |
| 41 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ло- вишка, бери ленту»,«Салки» | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Выполнение игровыхупражнений в беге в | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учи-теля, ориентируясь на поэтапный | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ло- вишка, бери ленту»,«Салки» | 1 | различных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правиламигры | показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | видах игр после инструкции и показа учителя |
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:«Школа мяча», «Сбейкеглю» | 1 | Ходьба с хлопками.Выполнение упражнений с волейбольным мячом.Выполнение игровых зада- ний в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя ру- ками, правой и левой рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мя- чом.Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.Выполняют упражнения по инструкции учителя.Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:«Школа мяча», «Сбейкеглю» |  |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** |
| 45 | Одежда и обувь для занятий лыжной под- готовкой, техника безопасности на лыжне | 1 | Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности.Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь.Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с по- мощью педагога форму для заня- тий лыжной подготовкой.Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы це- лыми предложениями.Осваивают и используют иг- ровые умения |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Передвигаются ступающимшагом по лыжне |
| 50 | Выполнение команд с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Рав- няйсь!», «Смирно!»,«Вольно!»Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учи- теля. | Выполняют строевые ко- манды с лыжами в руках по сигналу учителя.Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 51 | Выполнение команд на лыжах | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.Выполнение команд: «В ко- лонну по одному на лыжах без палок, марш!»Передвижение ступающимшагом | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя | Выполняют строевые ко- манды на лыжах сигналу учи- теля.Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 52 | Передвижение в ко- лонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблю- дением техники безопасно- сти.Передвижение ступающим шагомСохранение дистанции в ко-лонне с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках | Выполняют строевые ко- манды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются ко- лонне по одному с лыжами в руках.Выполняют передвижение ступающим шагом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | Передвижение в ко- лонне по одному налыжах без палок | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.Выполняют передвижение в ко- лонне по одному на лыжах без па- лок наименьшее количество раз | Выполняют строевые ко- манды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выпол- няют передвижение в ко- лонне по одному на лыжах без палок |
| 54 | Передвижение в ко- лонне по одному налыжах без палок | 1 |
| 55 | Передвижение в ко-лонне по одному на лыжах без палок | 1 |
| 56 | Ходьба на лыжах сту- пающим шагом без палок по кругу другза другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблю- дением техники безопасно- сти.Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, пра- вильно вставать после паде- ния.Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Пере- двигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют строевые ко- манды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются ко- лонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лы- жах ступающим, скользящим шагом.Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 57 | Ходьба на лыжах сту- пающим шагом без палок по кругу другза другом |  |
| 58 | Ходьба на лыжах сту- пающим шагом без палок по кругу другза другом | 1 |
| 59 | Ходьба на лыжах сту- пающим шагом без палок по кругу другза другом | 1 |
| 60 | Ходьба на лыжах сту-пающим шагом без | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | палок по кругу другза другом |  |  |  |  |
| 61 | Прохождение на лы- жах за урок от 0,5 до0,6 км | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблю- дением техники безопасно- сти.Преодоление дистанции вбыстром темпе за урок | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Пре- одолевают дистанцию в произволь- ном темпе | Выполняют строевые ко- манды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются ко- лонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистан- цию в быстром темпе |
| 62 | Прохождение на лы- жах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |
| **Игры – 22часа** |
| 63 | Правила закаливания | 1 | Беседа об основных правилах и средств закаливания.Выполнение общеразвиваю- щих упражнений в колонне по одному в движении.Коррекционная игра | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцен- тами и опорой на наглядность (кар- тинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно.Выполняют упражнения наимень- шее количество раз.Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Слушают объяснение педа- гога по теме с четким смыс- ловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на во- просы предложениями.Выполняют комплекс упраж- нений по показу и инструк- ции учителя.Играют в подвижную игрупосле инструкции учителя |
| 64 | Техника безопасно- сти и правила поведе- ния | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травма- тизма во время занятий физи- ческими упражнениями. Вы- полнение комплекса упраж-нений для утренней зарядки. | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наимень- шее количество раз.Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учи-теля, ориентируясь на поэтапный | Отвечают на вопросы пред- ложениями.Выполняют комплекс упраж- нений по показу и инструк- ции учителя. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подвижная игра с бегом и прыжками | показ отдельных действий и опера- ций в последовательности их вы- полнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя(при необходимости) | Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 11 | Выполнение ходьбы с хлоп- ками.Выполнение упражнений с волейбольным мячом.Подвижная игра на повторе- ние движений педагога или ведущего, действие по сиг- налу, согласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мя- чом.Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.Выполняют упражнения по инструкции учителя.Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 66 | Игры с элементамиобщеразвивающих упражнений |
| 67 | Игры с элементамиобщеразвивающих упражнений | 1 |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бро- сить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному.Построение в круг и выпол- нение общеразвивающих упражнений типа зарядки.Подвижная игра в подбрасы- вании 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 учи- теля. Участвуют в игре по инструк- ции | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на во- просы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней за- рядки по инструкции учи- теля.Осваивают и используют иг-ровые умения |

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Осваивают и используют иг-ровые умения |
| 83 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыж- ками, доставая рукой лен- точки.Выполнение общеразвиваю- щих упражнений в колонне по одному в движении.Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла- дывание, завязывание ска- калки.Игровые задания в перекаты-вании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи- теля. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умени- ями |
| 84 | Эстафета с мячом | 1 | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний.Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эста- фете) | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в сорев- новательной деятельности( участвуют в эстафете) |
| **Легкая атлетика – 18 часов** |
| 85 | Преодоление про- стейших препятствий | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.Выполнение общеразвиваю- щих упражнений. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. | Чередуют бег и ходьбу. Вы- полняют комплекс упражне- ний по показу. Преодолевают простейшие препятствия по-сле инструкции учителя. |
| 86 | Преодоление про- стейших препятствий | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Преодоление простейших препятствий: перепрыгива- ние, пролезание, оббегание.Коррекционная игра | Преодолевают простейшие препят- ствия с помощью учителя.Участвуют в подвижной игре | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 87 | Прыжок в длину с ме- статолчком двух ног вначерченный ориен- тир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.Выполнение ходьбы по ори- ентирам, начерченным на полу.Прыжок в длину с места толч- ком двух ног в начерченный ориентир.Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для разви- тия точности движений;выполняют упражнения для разви- тия пространственно–временной дифференцировки по прямому ука- занию учителя.Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференци- ровки, ориентируясь на обра- зец выполнения учителем. Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 88 | Прыжок в длину с ме- статолчком двух ног вначерченный ориен- тир | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с ме- ста | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.Выполнение прыжка в длину с места.Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля.Прыгают в длину с места, ориенти- руясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Иг- рают в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 90 | Прыжок в длину с ме- ста | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение обще- развивающих упражнений.Знакомство с названием мяча для метания.Освоение правильного за- хвата и произвольного мета- ния малого мяча в стену.Игры с элементами общераз-вивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражне- ний. Выполняют различные виды метания малых мячей после ин- струкции и неоднократного показа учителя.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после ин- струкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.Выполняют захват и удержа- ние различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игрупосле инструкции учителя |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену | 1 |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Выполнение ходьбы с прыж- ками, доставая рукой лен- точки.Выполнение общеразвиваю- щих упражнений в колонне по одному в движении.Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла- дывание, завязывание ска- калки.Выполнение метания мяча с большой амплитудой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи- теля. Выполняют метание теннис- ного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных дей- ствий (при необходимости, повтор- ный показ, дополнительная инди-видуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в ко- лонне по одному с различ- ными заданиями для рук. Вы- полнение комплекса | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений ком- плекса. | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют комплекс упражнений по по- казу учителя. |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | упражнений для укрепления туловища.Освоение правильного удер- жания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилийВыполнение метания на даль-ность сильнейшей рукой | Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполне- ния учителем и/или обучающи- мися 2 группы | Выполняют метание на даль- ность после инструкции и по- каза учителя |
| 98 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний.Эстафета на скорость | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эста- фете) | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в сорев- новательной деятельности( участвуют в эстафете) |
| 99 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 |
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием вы-сокий старт | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции ипоказа учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 101 | Медленный бег до 1- 2 мин | 1 | Выполнение различных ви- дов ходьбы в колонне.Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с малыми мячами.Выполнение бега по длинной дистанции, технически пра- вильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в со-четании с дыханием | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учи- теля.Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.Выполняют медленный бег в чере- довании с ходьбой | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с ма- лыми мячами по показу учи- теля.Выполняют медленный бег |
| 102 | Медленный бег до 1- 2 мин |