

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..................................................................3](#_page_26_0)

[II. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА .....................................................8](#_page_32_0)

[III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ....................................................11](#_page_36_0)

2

**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 2 класс ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)", (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 17.02.2021 № 10-ФЗ, от 24.03.2021 № 51-ФЗ, от 05.04.2021 № 85-ФЗ, от 20.04.2021 № 95-ФЗ, от 30.04.2021 № 114-ФЗ, от 11.06.2021 № 170-ФЗ, от 02.07.2021 № 310-ФЗ, от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
3. Рабочие программы по учебным предметам ФГОС образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями. Вариант 1, 5 – 9 классы, под редакцией Э.В. Якубовской, М.И. Шишковой, И.М. Бгажноковой. Издательство М.: «Просвещение», 2021 г.;
4. Учебный план КГОБУ Первомайская КШИ для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на 2023-2024 уч. год;
5. Календарный учебный график КГОБУ Первомайская КШИ на 2023-2024 уч. год;
6. Расписание уроков на 2023 – 2024 учебный год.
7. Адаптированная образовательная программа КГОБУ Первомайская КШИ.

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

ская культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственнойотсталостью(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;

3

− 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;

4

− 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.

5

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, степеньовладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

6

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 %.

7

**II.** **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);

8

− 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 мелкуюмоторикукисти (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.

9

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. | Конькобежная подготовка | 18 | - |
| 5. | Игры | 26 | - |
| **Итого:** | | 102 | - |

10

**III.** **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

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

11

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 дистанциюиравнениев затылок.  Знакомство с бегом в чередовании 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-евыедействия в шеренге и ко-лонне.  Осваивают правила игры |
| 3 | Ходьба с изменением скорости | 1 |  | Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют построения и пе-рестроения в шеренгу, ко-лонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных ви-ах 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 элементами перестроений. | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. | Выполняют команды по по-строению и перестроению по сигналу учителя (при необхо-димости ориентируются на |

12

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанции и правильную осанку.  Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами 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-ыми мячами. Ориентирование в направлении движений.  Выполнение несколько под-прыгиваний подряд в задан-ном направлении. Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.  Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют 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-рость  20-30 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 по прямому указанию учителя. | Выполняют построение в ше-ренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс обще-развивающих упражнений после показа учителем. |

13

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих 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 общеразвивающих упражнений с флаж-ками.  Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с метанием | 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 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 различными положениями рук. Перестроение в круг. Выполнение упражнений для укрепления мышц голено-стопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м  Подвижная 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 по показу 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 |

14

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.  Выполнение упражнений с флажками.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с метанием | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, по-операционный контроль выполнения действий).  Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество 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 одному.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Освоение бега с препятстви-ями.  Коррекционная игра на развитие 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. |

15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Играют в подвижную игру после инструкции |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, тестирование | 1 |  | Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, 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 элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину.  Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Вы-полняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения | 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 беговых шагов в длину с раз-бега | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение общеразвивающих 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 смя-чом после показа учителя. Произвольно метают мяч по-сле инструкции учителя. |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с раз-бега | 1 |  |

16

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение произвольного метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега.  Коррекционная подвижная игра | Произвольно метают мяч после инструкции 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 коридорчику.  Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции 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 одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в 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. |

17

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Играют в подвижную игру после инструкции |
| 17 | Прыжки в высоту с шага | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с метанием | 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 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 дляздоро-вья человека | 1 |  | Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Просматривают видеомате-риал по теоретическим во-просам адаптивной физиче-ской культуры.  Отвечают на вопросы пред-ложением.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространствен-ных опор - ориентиров для выполнения построений и пе-рестроений |

18

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 физическойкультуры (техникабез-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 расположение  зрительных пространственных опор - 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 |

19

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение приставных ша-гов в сторону, ориентирова-ние в пространстве. Подвижная игра с метанием | построенийиперестроений. 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 игру после инструкции |

20

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 |  | Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих 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 построениев круг спо-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 игру после 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 рейки руками 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) по  прямому 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 игровые умения |

21

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 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 бросанием и 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 и ловлей | 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 |

22

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 игру после 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 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 комплекс упраж-нений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различ-ными положениями рук. |

23

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение лазания по гим-настической стенке. Подвижная игра с прыжками и 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 пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам.  Подвижная игра с метанием и ловлей | 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 ориентирам, начерченным на полу.  Прыжокв длину сместа 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 колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнениекомплекса упражнений на укрепление мышц туловища.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление 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 игровые умения |

24

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 исходного положения для выполненияподлезания 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 показ отдельных 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 положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Вы-полняют перелезание черезпрепятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно.  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 |

25

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.  Коррекционная игра | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориенти-руясь на образец выполнения учителем 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 ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла-дывание, завязывание скакалки.  Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. 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 |

26

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Упражнения для фор-мирования правиль-ной осанки | 1 | |  | Выполнение ходьбы по ка-нату.  Выполнение ходьбы с раз-личнымиположениямирукза учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвиваю-щих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на форми-рованиеправильнойосанки,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 по показу 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 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 | 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 одному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 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. |

27

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | движения рук, ног, головы, туловища.  Удержание равновесия во время выполнения упражне-ния.  Коррекционная игра на развитие точности движений | основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие 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 игру после инструкции |
| 40 | Упражнения с боль-шим мячом | 1 |  | Выполнение бега в чередова-нии с ходьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, 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 большим 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 игровых упражнений 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 учителя, ориентируясь на поэтапный | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных |

28

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 правилам игры | показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | видах игр послеинструкциии показа учителя |
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школамяча», «Сбей кеглю» | 1 |  | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой | 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 |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школамяча», «Сбей кеглю» |  |  |
|  | | | **Конькобежная подготовка – 18 часов** | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на льду | 1 |  | Беседа о правилах обра-щения с коньками и технике безопасности на занятиях конькобежным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор коньков. Подвижная игра с бегом | Слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.  Готовятся к занятию, выбирают коньки с помощью учителя  . Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.  Готовятся к занятию, выбирают коньки  . Осваивают и используют иг-ровые умения |

29

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Подготовка коньков для занятий | 1 |  | Тренировочные упражнение в одевании коньков.  Выполнение построений с коньками в шеренгу. Передвижение с коньками в колонне по одному с соблюдением техники безопасности.  Передвижение ступающим шагом | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий конькобежной подготовкой, подбирают коньки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают коньки, пе-редвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 47 | Подготовка коньков для занятий | 1 |  |
| 48 | Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка» | 1 |  | Развитие ловкости в играх | . Играют в игры по возможности | Играют в игры |
| 49 | Построение в ше-ренгу на коньках | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу на коньках. Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя, передвигаются 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 на коньках.  Выполняют строевые ко-манды по сигналу учителя. |

30

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Стойка на одном коньке. Подвижные игры | 1 |  | Выполнение построений на коньками. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!». Выполнение стойки на одном коньке | Выполняют строевые упражнеия на коньках по сигналу учи-теля.  Выполняют стойку на одном коньке | Выполняют строевые ко-манды на коньках по сигналу учителя.  Выполняют стойку на одном коньке |
| 51 | Стойка на двух коньках. Подвижные игры | 1 |  | Выполнение построений на коньками. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!». Выполнение стойки на Двух коньках | Выполняют строевые упражнеия на коньках по сигналу учи-теля.  Выполняют стойку на двух коньках | Выполняют строевые ко-манды на коньках по сигналу учителя.  Выполняют стойку на двух коньках |
| 52 | Приседание на коньках. Спортивные игры | 1 |  | Выполнение построений на коньками. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!». Выполнение приседаний на коньках | Выполняют строевые упражнеия на коньках по сигналу учи-теля.  Выполняют приседание на коньках | Выполняют строевые ко-манды на коньках по сигналу учителя.  Выполняют приседание на коньках |

31

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки» | 1 | | |  | Развитие ловкости в играх | Играют в игры по возможности | Играют в игры |
| 54 | Равновесие на коньках. Подвижные игры | 1 | | |  | Выполнение построений на коньками. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!». Выполнение равновесий на коньках | Выполняют строевые упражнеия на коньках по сигналу учителя.  Выполняют равновесие на коньках | Выполняют строевые ко-манды на коньках по сигналу учителя.  Выполняют равновесие на коньках |
| 55 | Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка» | 1 | | |  | Развитие ловкости в играх | Играют в игры по возможности | Играют в игры |
| 56 | Отведение ноги назад. Подвижные игры | 1 | | |  | Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация отведения ноги назад.  Выполнение движения отведения ноги назад на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют движение отведение ноги назад на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют отведение ноги назад |
| 57 | Отведение ноги в сторону. Спортивные игры |  | 1 | | | Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация отведения ноги в сторону.  Выполнение движения отведения ноги в сторону на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют движение отведение ноги в сторону на коньках | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют отведение ноги в сторону |
| 58 | Перенос веса тела с одной ноги на другую. Подвижная игра | 1 |  | | | Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация переноса тела с одной ноги на другую.  Выполнение переноса веса тела с одной ноги на другую на коньках | Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация переноса веса тела с одной ноги на другую.  Выполнение переноса веса тела с одной ноги на другую | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют перенос веса тела с одной ноги на другую |
| 59 | Сгибание ноги в коленном суставе. Спортивные игры | 1 |  | | | Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация сгибания ноги в коленном суставе на коньках.  Выполнение сгибания ноги коленном суставе. | Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрируют сгибание ноги в коленном суставе на коньках..  Выполняют сгибание ноги в коленном суставе на коньках.. | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют сгибание ноги в коленном суставе на коньках.. |
| 60 | Спортивные игры на льду | 1 | |  | | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на коньках( по возможности) | Играют в игры на коньках по инструкции учителя |

32

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61  62 | Подвижные игры на льду | 2 |  | Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности | Играют в игры на коньках( по возможности) | Играют в игры на коньках( по инструкции учителя |
|  | | | **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 игру после инструкции учителя |
| 64 | Техника безопасно-сти и правила поведе-ния | 1 |  | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физи-ческими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный | Отвечают на вопросы пред-ложениями.  Выполняют комплекс упраж-нений по показу и инструк-ции учителя. |

33

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | 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 | 1  1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, 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 элементами общеразвивающих упражнений |
| 67 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |  |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бро-сить и поймать» | 1 |  | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. 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 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 |

34

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 перезмещения 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 игровые умения |
| 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 общеразвивающих упражнений  Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, 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, командой и 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 положениями 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. |

35

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры | 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 видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.  Знакомство 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 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 элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнний.  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) |

36

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.  Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, по-операционный контроль выполнения действий).  Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.  Осваивают и используют игровые умения | 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 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 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 | Играс метанием мяча «Передай мяч» | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический 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 |

37

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и 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 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 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 прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. 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 игровые задания в передаче предметов |

38

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | складывание, завязывание скакалки.  Игровые задания в передаче предметов | в передаче предметов с помощью учителя |  |
| 80 | Переноска предме-тов, спортивного ин-вентаря | 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 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 элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимна-стической стенке, ориентирование 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 чередовании с ходьбой в колонне по одному.  Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. 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 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. |

39

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Осваивают и используют иг-ровые умения |
| 83 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла-дывание, завязывание скакалки.  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 учителя. 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 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 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 чередовании с ходьбой.  Выполнение общеразвивающих 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 |  |

40

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, 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 длинус ме-ста  толчком двух ног в начерченный ориен-тир | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.  Прыжокв длину сместа 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 длинус ме-ста  толчком двух ног в начерченный ориен-тир | 1 |  |
| 89 | Прыжок в длинус 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 прыжокв длину с места по показу учителя. Иг-рают в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 90 | Прыжок в длинус ме-ста | 1 |  |

41

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 игру после инструкции учителя |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену | 1 |  |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |  | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.  Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла-дывание, завязывание скакалки.  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 учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный 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 колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. | Выполняют ходьбу по указа-нию учителя. Выполняют комплекс упражнений по по-казу учителя. |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность |  |  |

42

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |  | упражнений для укрепления туловища.  Освоение правильного удер-жания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий  Выполнение метания на дальность 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 элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.  Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.  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 сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 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 и показа учителя |

43

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании 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 |

44