

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .................................................................3](#_page_28_0)

[II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ....................................................................10](#_page_36_0)

[III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ....................................................13](#_page_40_0)

2

**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» 3 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» в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная 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;

− укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

− раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;

− формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

− формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

− поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

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

− воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

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

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

Задачи учебного предмета:

− формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики; − формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выпол-

нять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях; − формирование умения принимать правильную осанку;

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

4

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

− формирование умения переносить несколько набивных мячей;

− формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражненияхс предметамиив парах, выполнять вис на канате, − формирование умения координировать движения рук и ног в попе-

ременном двухшажном ходе;

− формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;

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

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

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

**Личностные результаты:**

−освоение социальной роли обучающегося, проявление социально зна-чимых мотивов учебной деятельности;

−освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

−положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Уровни достижения предметных результатов**

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

Минимальный уровень:

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

5

− выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учи-теля;

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

− выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при вы-полнении строевых команд;

− иметь представления о двигательных действиях; − знать основные строевые команды;

− выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; − ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

− взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении по-движных игр, элементов соревнований;

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

− знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, − соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в

физкультурно-спортивных мероприятиях. Достаточный уровень:

− практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыж-ной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;

− владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультми-нутки);

− выполнять основные двигательные действия в соответствии с зада-нием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

− подавать и выполнять строевые команды;

6

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; − совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эста-

фетах;

− оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

− знать спортивные традиции своего народа;

− знать способыиспользования различного спортивногоинвентаря в ос-новных видах двигательной активности и применять их в практической де-ятельности;

− знать правила и технику выполнения двигательных действий, приме-нять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руко-водством учителя;

− знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и обо-рудованием в повседневной жизни;

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

7

**Система оценки достижения обучающимися**

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

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

−0 баллов - нет фиксируемой динамики; −1 балл - минимальная динамика;

−2 балла - удовлетворительная динамика; −3 балла - значительная динамика.

**Критерии оценки предметных результатов**

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

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количе-ство, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следу-ющими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают осо-бого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения,

8

хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных

ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

- несинхронность выполнения движений.

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

Оценка «2» - не ставится.

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

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необхо-димо учитывать количественный результат. Но так как возрастных норма-тивов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в за-висимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значи-тельные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и из-бежать которых он не может физически.

9

**II.** **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

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);

10

− 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 качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие ме-тоды:

− игровой

− воспитания личности;

− взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физи-ческой культуры служат стимулятором повышения двигательной активно-сти, 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.

11

Содержание разделов

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

12

**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 безопасности) | 1 |  | | Беседа о правилах пове-дения на уроках физ-культуры.  Выполнение 3-4 упраж-нений утренней гимна-стики.  Подвижная игра на про-странственное ориенти-рование | | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | | Слушают объяснение и рас-сматривают помещение и обо-рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно восприни-мают образец поведения на уро-ках физической культуры (тех-ника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2 | Понятия о предвари-тельной и исполни-тельной командах | 1 |  | | Построение в шеренгу, колонну.  Определение видов ко-манд.  Повторение строевых действий в соответствии с командой.  Бег в медленном темпе в колонне по одному. | | Выполняют построение по по-казу учителя.  Зрительно воспринимают обра-зец выполнения и соотносят с го-лосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнитель-ную команды. Выполняют мед-ленный бег за наиболее физиче-ски развитым обучающимся из 2 | | Выполняют построения и пере-строения по сигналу учителя. Ориентируются на образец вы-полнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утрен-ней гимнастики с опорой на об-разец. Выполняют медленный бег. |

13

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

14

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

15

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение комплекса упражнений типа за-рядки.  Подвижная игра с эле-ментами общеразвиваю-щих упражнений | Выполняют комплекс упражне-ний наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре по-сле инструкции и показа учителя | Выполняют комплекс упражне-ний.  Участвуют в различных видах игр показа учителя |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача ра-порта.  Закрепление выполнения бега в колонне пра-вильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной ин-струкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учи-теля, при необходимости поша-говая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструк-цию учителя, выполняют упраж-нения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по ин-струкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития пере-ключаемости движений. пра-вильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец вы-полняют упражнения в чередо-вании ходьбы и бега.  Играют в подвижную игру по-сле инструкции учителя |
| 8 | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу и сдача ра-порта.  Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в за-данном направлении. Выполнение бега с высо-ким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. | Выполняют построение в ше-ренгу и сдача рапорта с подсказ-кой учителя.  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или обуча-ющимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и обще-развивающие упражнения по по-казу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 | Выполняют построение в ше-ренгу и сдача рапорта. Выпол-няют ходьбу с изменением ско-рости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец вы-полнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и обще-развивающие упражнения по показу учителя.  Выполняют перебежки груп-пами и по одному |

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

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

25

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

26

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

27

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

28

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

29

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

30

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах |  |  |
| 44 | Подвижные игры с бе-гом: «Пустое место» | 1 |  | | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразви-вающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и пказа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| **Конькобежная подготовка** - **17 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 | 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 | 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 |

31

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 |  | | Тренировочные упраж-нения в подборе коньков и одежды к занятию. Выполнение строевые команд с коньками и в коньках, надевание и снимание коньков | Готовятся к занятию, выбирают коньки с помощью учи-теля.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают коньки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя |
| 47 | Движение приставными шагами вправо. Спортивные игры | 1 |  | | Построение в шеренгу с коньками. Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация приставного шага вправо.  Выполнение движения приставного шага вправо. | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют движение приставным шагом вправо | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют движение приставным шагом вправо |
| 48 | Движение приставными шагами влево. Спортивные игры | 1 |  | | Построение в шеренгу с коньками. Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация приставного шага влево.  Выполнение движения приставного шага влево | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют движение приставным шагом влево | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют движение приставным шагом влево |
| 49 | Отталкивание только правым коньком. Спортивные игры | 1 | |  | . Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация отталкивания только правым коньком.  Выполнение движения отталкивания только правым коньком | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют отталкивание только правым коньком | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют отталкивание только правым коньком |
| 50 | Отталкивание только левым коньком. Спортивные игры | 1 | |  | . Повторение безопасного способа поведения на льду. Тренировочные упражнения на одевание коньков. Демонстрация отталкивания только левым коньком.  Выполнение движения отталкивания только левым коньком | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки с помощью учителя. Выполняют отталкивание только левым коньком | Выполняют построение с коньками.  Одевают коньки. Выполняют отталкивание только левым коньком |
| 51 | Движение на двух коньках. Спортивные игры | 1 | |  | Выполнение движений на двух коньках приставным шагом шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение отталкивания правым и левым коньком | Выполняют строевые команды на коньках.  Выполняют движение на двух коньках приставным шагом, отталкивание правым и левым коньком | Выполняют строевые команды на коньках.  Выполняют движение на двух коньках приставным шагом, отталкивание правым и левым коньком |

32

33

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | Свободное торможение. Подвижные игры | 1 | |  | Выполнение команд на коньках  Выполнение свободного торможения с соблюдением техники безопасности | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Осваивают выполнение свободного торможения с соблюдением техники безопасности после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Выполняют свободное торможение после показа и инструкции учителя |
| 53 | Торможение полукругом. Спортивные игры | 1 | |  | Выполнение команд на коньках  Выполнение торможения полукругом с соблюдением техники безопасности | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Осваивают выполнение торможения полукругом с соблюдением техники безопасности после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Выполняют торможение полукругом после показа и инструкции учителя |
|  |  |  | |  |  |  |  |
| 54 | Торможение полукругом правым боком. Спортивная игра | 1 |  | | Выполнение команд на коньках  Выполнение торможения полукругом правым боком с соблюдением техники безопасности | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Осваивают выполнение торможения полукругом правым боком с соблюдением техники безопасности после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Выполняют торможение полукругом правым боком после показа и инструкции учителя |
| 55 | Повороты вправо, влево. Спортивные игры | 1 |  | | Выполнение команд на коньках.  Выполнение поворотов влево, вправо на коньках с соблюдением техники безопасности | Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Осваивают выполнение поворотов вправо, влево на коньках с соблюдением техники безопасности после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя | . Выполняют строевые действия на коньках по сигналу учителя,  Выполняют повороты вправо, влево на коньках после показа и инструкции учителя |

34

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Движение по дуге правая рука за спиной. Подвижные игры. | 1 |  | Выполнение движений по дуге правая рука за спиной на коньках.  Выполнение разных видов торможений с соблюдением техники безопасности | Одевают коньки с помощью учителя.  Выполняют на коньках движение по дуге правая рука за спиной после неоднократного показа учителем ( при необходимости пошаговая инструкция) | Одевают коньки с помощью учителя.  Выполняют на коньках движение по дуге правая рука за спиной после показа учителем |
| 57 | Движение по дуге левая рука за спиной. Подвижные игры. | 1 |  | Выполнение движений по дуге левая рука за спиной на коньках.  Выполнение разных видов торможений с соблюдением техники безопасности | Одевают коньки с помощью учителя.  Выполняют на коньках движение по дуге левая рука за спиной после неоднократного показа учителем ( при необходимости пошаговая инструкция) | Одевают коньки с помощью учителя.  Выполняют на коньках движение по дуге левая рука за спиной после показа учителем |
| 58 | Вход в вираж. Спортивные игры | 1 |  | Прохождение виражей на коньках.  Развитие ловкости в играх на коньках | Выполняют вход в виражи на коньках .  Играют в игры на коньках по возможности | Выполняют вход в виражи на коньках  Играют в игры на коньках |

35

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59 | Выход из виража. Спортивные игры | 1 |  | | Прохождение виражей на коньках.  Развитие ловкости в играх на коньках | Выполняют выход из виража на коньках .  Играют в игры на коньках по возможности | Выполняют выход из виража на коньках  Играют в игры на коньках |
| 60  61 | Свободное катание. Спортивные игры | 2 |  | | Выполнение свободного катания | Выполняют свободное катание | Выполняют свободное катание |
| 62 | Эстафеты на коньках | 1 |  | |  |  |  |
|  | | | **Игры** – **22 часа** | | | | |
| 63 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 |  | | Беседа о правилах пове-дения и предупреждения травматизма во время за-нятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.  Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Отвечают на вопросы предложениями.  Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 64 | Значение утренней гим-настики | 1 | |  | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение за-данного темпа ходьбы. Выполнение общеразви-вающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды по-строений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практиче-ские задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.  Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | Выполняют построения и пере-строения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с измене-нием скорости. Выполняют практические задания с задан-ным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

36

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Игры с элементами об-щеразвивающих упраж-нений | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на по-вторение движений педа-гога или ведущего, дей-ствие по сигналу, со-гласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 66 | Игра с бросанием и лов-лей мяча: «Бросить и поймать» | 1 |  | Выполнение бега в чере-довании с ходьбой в ко-лонне по одному. Построение в круг и вы-полнение общеразвиваю-щих упражнений типа «зарядка».  Подвижная игра в под-брасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игро-вые умения |
| 67 | Подвижные игры с бе-гом: «Пустое место» | 1 |  | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразви-вающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в высоту.  Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.  Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру по-сле инструкции и показа учителя |

37

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

38

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  | правилам игры, перепры-гивание через препят-ствия |  |  |
| 71 | | Эстафета с мячом | 1 |  | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное положе-ние тела во время ходьбы (с по-мощью учителя). Выполняют че-редование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различ-ных исходных положений мень-шее количество раз.  Осваивают и используют игро-вые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.  Выполняют чередование бега и ходьбы.  Бросают набивной мяч из раз-личных исходных положений. Осваивают и используют игро-вые умения |
| 72 | | Игры и строевые упражнения: «Воро-бьи и вороны» | 1 |  | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равнове-сия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Выполняют комплекс упражне-ний 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 упражне-ний по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.  Осваивают и используют игро-вые умения |
| 73 | | Игры на развитие вни-мания, памяти, точно-сти движений: «Школа мяча» | 1 |  | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Игры на развитие внимания, па-мяти, точности движений: «Школа мяча» |

39

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

40

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

41

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

42

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

43

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

44

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

45

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в гори-зонтальную цель | Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения |  |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 |  | Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в сред-нем темпе с переходом на ходьбу.  Выполнение многоско-ков.  Подвижная игра на пере-дачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на от-резках.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу в умерен-ном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Осваивают и используют игро-вые умения |
| 96 | Прыжки через ска-калку на двух, на од-ной ноге | 1 |  | Выполнение ходьбы с различным положением рук.  Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с эле-ментами общеразвиваю-щих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу с различ-ным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через ска-калку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру по-сле инструкции учителя |

46

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

47