

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Управление образования и молодежной политики Администрации  
Талицкого муниципального округа  
МКОУ "Талицкая СОШ №4"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом  
совете МКОУ  
"Талицкая СОШ № 4"

Протокол № 1  
от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по учебной работе

Т.В. Семеновых

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ  
"Талицкая СОШ №4"

Н.И. Волкова

Приказ № 2908-1о  
от «29» августа 2025 г.

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**(для 1-4 классов)**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|      |                                                            |     |
|------|------------------------------------------------------------|-----|
| 1    | <b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>                               | 2   |
| II.  | <b>СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ</b>                                 | 6   |
|      | 1 КЛАСС                                                    | 6   |
|      | 2 КЛАСС                                                    | 7   |
|      | 3 КЛАСС                                                    | 9   |
|      | 4 КЛАСС                                                    | 11  |
| III. | <b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>                              | 12  |
|      | 1 КЛАСС                                                    | 12  |
|      | 2 КЛАСС                                                    | 13  |
|      | 3 КЛАСС                                                    | 14  |
|      | 4 КЛАСС                                                    | 15  |
| 3.1. | <b>СИСТЕМА ОЦЕКИ ДОСТИЖЕНИЙ</b>                            |     |
|      | 1 КЛАСС                                                    | 16  |
|      | 2 КЛАСС                                                    | 17  |
|      | 3 КЛАСС                                                    | 17  |
|      | 4 КЛАСС                                                    | 17  |
| IV.  | <b>ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>                           | 19  |
|      | 1 КЛАСС                                                    | 19  |
|      | 2 КЛАСС                                                    | 48  |
|      | 3 КЛАСС                                                    | 76  |
|      | 4 КЛАСС                                                    | 106 |
| V.   | <b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b> | 132 |

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю), во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю), в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю), в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

**в 1 классе** определяет следующие задачи:

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определенном ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.
- 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.

**во 2 классе** определяет следующие задачи:

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

**в 3 классе** определяет следующие задачи:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;

- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**в 4 классе** определяет следующие задачи:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

### 1 класс

Урочные занятия направлены на углубленное и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

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

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

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров,

указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

| № п/п         | Название раздела             | Количество часов    | Контрольные работы (количество) |
|---------------|------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 1.            | Знания о физической культуре | В процессе обучения | -                               |
| 2.            | Гимнастика                   | 30                  | -                               |
| 3.            | Легкая атлетика              | 36                  | -                               |
| 4.            | Игры                         | 33                  | -                               |
| <b>Итого:</b> |                              | 99                  | -                               |

## 2 класс

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной 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» осуществляются при использовании различных методов:

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

- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной

активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

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

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

### **3 класс**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной 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» осуществляются при использовании различных методов:

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

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

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

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

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

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

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

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

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

#### 4 класс

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной 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» осуществляются при использовании различных методов:

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

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

- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

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

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

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

### **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **1 класс**

##### **Личностные:**

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

##### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;

- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
  - сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
  - овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
  - знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
  - уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
  - уметь выполнять упражнения для разминки;
  - уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
  - уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

## **2 класс**

**Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Предметные:**

Минимальный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;

- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **3 класс**

#### **Личностные:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

#### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

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

##### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **4 класс**

##### **Личностные:**

- принятие, освоение социальной роли обучающегося и мотивирование на занятие физической культурой, посещение кружков и участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в школе;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности;
- проявление социально значимых мотивов учебной деятельности.

##### **Предметные:**

##### Минимальный уровень:

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

### Достаточный уровень:

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

### **Система оценки достижений**

#### **1 класс**

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

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

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

#### **2-4 класс**

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

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

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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

# **IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **1 класс**

| №                       | Тема предмета                                                                                          | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                               | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                                                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Минимальный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Легкая атлетика– 31 час |                                                                                                        |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1                       | Чистота одежды и обуви.<br>Подготовка к уроку физической культуры                                      | 1            | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомление с построением парами                                                                                                                                                                  | Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя.<br>Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами под контролем учителя                                                                                                                              | Слушают инструктаж и отвечают на вопросы учителя, самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму).<br>Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами самостоятельно                                                                                                                                                         |
| 2                       | Правила поведения на уроках физической культуры.<br>Построение в колонну по одному, равнение в затылок | 1            | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника | Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя |

|   |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                          | безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3 | Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки      | 1 | Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомление с построением и передвижением парами. Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя                                                         | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем                                                                                                               |
| 4 | Ходьба в медленном и быстром темпе                                            | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом                                    | Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики.                           | Выполняют игровые задания (с помощью учителя). Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или                               | 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. Играют в подвижную игру по показу учителя                                                                                                   |

|   |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|-----------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                               |   | Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                                                                                                                                      | обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6 | Перебежки группами и по одному 15-20 м        | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение перебежек группами и по одному. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе. Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                       | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                           |
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 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 | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |   |                                                                                                                                                          | учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8  | Бег с сохранением правильной осанки              | 1 | Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом | 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 шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 9  | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | 1 | Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками        | 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, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                                                         |
| 10 | Прыжки на двух ногах                             | 1 | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с                                                          | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя,                                                                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя.                                                                                                                                                                                                                                          |

|    |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                     |   | элементами лазания                                                                                                                                                                                                                                                                | пооперационный контроль выполнения действий).<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз.<br>Участвуют в подвижной игре                                                                               | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                           |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте       | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги.<br>Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя                                           | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя                                                                                    |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.<br>Ориентирование в направлении движений.<br>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.<br>Подвижная игра с метанием                                                                         | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.<br>Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.<br>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.<br>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 13 | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.<br>Ориентирование в                                                                                                                                                                                                              | Выполняют 4-5 упражнений комплекса.<br>Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с                                                                                                                                              | Выполняют комплекс упражнений.<br>Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на                                                                                                                             |

|    |                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|--------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                |   | пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра с элементами строевых команд                                                                                                       | помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                                                                                                     | зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                           |
| 14 | Прыжки через начерченную линию | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. 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. Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя          |
| 15 | Прыжки через шнур              | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие. Подвижная игра с бегом                                                      | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через шнур после показа учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя |

|    |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           |   |                                                                                                                                                                                                                                       | действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| 16 | Прыжки через набивной мяч | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одновременно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                        | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения                                |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу     | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомление с прыжком с ноги на ногу. Подвижная игра с прыжками                                                                 | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                     |
| 18 | Прыжок в длину с места    | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину                                       | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции                                                  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |   | с места.<br>Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                                                                                    | учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |
| 19 | Правильный захват различных предметов | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя  |
| 20 | Прием и передача мяча в круге         | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге. Коррекционная игра                                                        | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. 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 прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Играют в игру после показа учителем |
| 21 | Прием и передача мяча в круге         | 1 |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             |
| 22 | Произвольное метание малых мячей      | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                                              | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания                                                                                                                                                                                                                                              | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.                                                                                                                                           |

|    |                                    |   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                    |   | Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений                                | малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                       | Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                      |
| 23 | Произвольное метание больших мячей | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют различные виды метания больших мячей после пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей  | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.                                                                                                                           | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.                                                                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу по показу учителя.                                                                                                                                                                              |
| 25 | Броски и ловля волейбольных мячей  | 1 | Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками                                                            | Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                  | Выполняют упражнения по инструкции учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                              |
| 26 | Метание колец на шесты             | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.                                                                           | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                                                                                                                    | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.                                                                                                                   |
| 27 | Метание колец на шесты             | 1 |                                                                                                                                                                                          | Выполняют упражнения                                                                                                                                                                                                                                          | Выполняют метания колец на                                                                                                                                                                                       |

|                      |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                 |   | Ознакомление с размещением «враспынную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца                                                  | наименьшее количество раз. Размещаются «враспынную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя                                                                          | шесты после инструкции и показа учителя                                                                                                                               |
| 28                   | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания,                                                                                                                                             | 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 большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя                                         |
| 29                   | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| 30                   | Метание мяча снизу с места в стену              | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем            | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание мяча снизу с места в стену после инструкции и показа учителя |
| 31                   | Метание мяча снизу с места в стену              | 1 |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| <b>Игры - 2 часа</b> |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |
| 32                   | Подвижная игра «Гуси-лебеди»                    | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                                  | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу                                                                                                               | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.                                                                                     |

|                              |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                              |                                                                                             |   | Закрепление слов и правил подвижной игры.<br>Ориентирование в пространстве, свободное передвижение                                                                                                                   | учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                                                                                                                                            | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                           |
| 33                           | Подвижная игра «У медведя во бору»                                                          | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Повторение речитативов игры.<br>Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                            |
| <b>Гимнастика – 30 часов</b> |                                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 34                           | Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне | 1 | Беседа о значении физических упражнений.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>Коррекционная игра                                                                                       | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве                                                                | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.<br>Отвечают на вопросы предложением.<br>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |

|    |                                                                     |   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35 | Название снарядов, спортивного инвентаря.<br>Гимнастика для пальцев | 1 | Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании.<br>Выполнение гимнастики для пальцев.<br>Подвижная игра с мячом                                               | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока).<br>Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя                                                | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока).<br>Выполняют комплекс упражнений.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                   |
| 36 | Перестроение в круг, взявшись за руки                               | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Построение в круг.<br>Выполнение упражнений для укрепления туловища.<br>Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.<br>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем |
| 37 | Размыкание на вытянутые руки                                        | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев                                            | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.                                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.                                                                                                                                                               |

|    |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                              |   | Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием                                                                                                     | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                            | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя                 | 1 | Закрепление основной стойки.<br>Выполнение основных строевых команд.<br>Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                        | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).<br>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                  |
| 39 | Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде | 1 | Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием.<br>Ознакомление с ходьбой в различном темпе.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Ознакомление с подвижной игрой с бегом        | Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения.<br>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы<br>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.<br>Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>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 шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 41 | Упражнения на дыхания                                    | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют построение в круг с помощью учителя.<br>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции                                                          |
| 42 | Упражнения на формирование правильной осанки             | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу,                                                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейбольные мячи по                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу по инструкции учителя.<br>Выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                              |   | сохраняя равновесие. Закрепление положения правильной осанки. Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки. Подвижная игра с бросанием и ловлей                | прямому указанию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы)                      | без предметов после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                 |
| 43 | Упражнения на укрепление мышц туловища                                       | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различение основных движений туловища. Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 44 | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с метанием          | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя            | Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения            |
| 45 | Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений | 1 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                            |
| 46 | Упражнения с гимнастической палкой                                           | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса                                                                                            | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы)                                                                      | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                       |

|    |                            |   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            |   | упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей                                                                                                                         | группы).<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |
| 47 | Упражнения с обручем       | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.<br>Выполнение упражнений с обручем.<br>Выполнение прыжков с ноги на ногу.<br>Подвижная игра с прыжками                                                  | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.<br>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 48 | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную».<br>Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя                                                                        | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем                                                                                                         |
| 49 | Упражнения с большим мячом | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления                                                                           | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на                                                                                           |

|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                          |   | туловища. Выполнение поднимания, перекачивания, подбрасывания большого мяча                                                                                                                                                                                                 | комплекса. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя                                                                                                                              | образец выполнения учителем                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек          | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе.                                                                                                                                                                          | 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 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 используют игровые умения |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек          | 1 | Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 52 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей           | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)                                                                                                                                                                            |
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                      | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 54 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см   | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.                                                                                                                                                            | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).                                                                                    | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.                                                                                                                                                                       |
| 55 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см   | 1 | Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра                                              | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем                      |
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие 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 через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 57 | Пролезание через гимнастический обруч          | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками                                                                                                                        | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения для развития точности движений,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец                                                                                                               |

|    |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                                     | выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                       |
| 58 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук           | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук. Выполнение ходьбы с различным положением рук по ограниченной площади. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бросками и ловлей                    | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваивают и используют игровые умения                                                                                         |
| 59 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук           | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                     | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 60 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                     | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 61 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                     | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения |

|                        |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 62                     | Стойка на одной ноге                             | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.                                                                                                                                                                                                         | 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. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 63                     | Стойка на одной ноге                             | 1 | Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Игры – 29 часов</b> |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 64                     | Правила поведения на занятиях по подвижным играм | 1 | Беседа о правилах поведения.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>Коррекционная игра                                                                                                                                            | Слушают теоретический материал по правилам игр и поведении во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки).<br>Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы<br>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.<br>Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в                                                                                       | Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность.<br>Отвечают на вопросы предложением.<br>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                  |

|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                           |   |                                                                                                                                                                                | подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                       |
| 65 | Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека | 1 | Беседа о правилах личной гигиены.<br>Освоение бега с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом        | Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий). Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                        | Слушают и беседуют предложениями. Удерживают правильное положение тела во время бега. Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 66 | Подвижная игра «Канатоходец»                              | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «враспынную». Повторение правил игры.<br>Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «враспынную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                     |
| 67 | Подвижная игра                                            | 1 | Выполнение построений в                                                                                                                                                        | Выполняют упражнения для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнения для                                                                                                                                                                              |

|    |                                     |   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | «Переправа»                         |   | шеренгу и колонну.<br>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.<br>Передвижение прыжками на двух ногах на скорость.<br>Подвижная игра                                        | развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                           | развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения              |
| 68 | Подвижная игра «Разойдись не упали» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра                                                                                            | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                          | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 69 | Подвижная игра «Стоп»               | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. 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) | Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражнений по показу. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя                        |
| 70 | Подвижная игра «Ловушки»            | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.                                                                                                                        | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.                                                                                                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по                                                                                      |

|    |                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-----------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                   |   | Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар                                                                                                                                                                            | Выполняют 3-4 упражнения с мячом.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                                                                                                                                                                     | инструкции учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                                                                                    |
| 71 | Подвижная игра «Перемени предмет» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Беседа о значении утренней зарядки.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра на внимание                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Отвечают на вопросы целым предложением.<br>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.<br>Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |
| 72 | Подвижная игра «Жмурки»           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра на ориентирование в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                      |
| 73 | Подвижная игра «Горелки»          | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Повторение размещения «враспынную».<br>Ознакомление с правилами игры. Разучивание                                                                                                            | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                                                  |

|    |                                 |   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |
|----|---------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                 |   | речитатива.<br>Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                | Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) |                                                                                                                                                                                                  |
| 74 | Подвижная игра<br>«Два мороза»  | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.<br>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.<br>Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива.<br>Подвижная игра | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                     | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                  |
| 75 | Подвижная игра<br>«Краски»      | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Подвижная игра                                                   | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                         | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения                                       |
| 76 | Подвижная игра<br>«Хитрая лиса» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Разучивание                                                | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после                                                                                | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корригирующие упражнения без предметов после |

|    |                                       |   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                         |
|----|---------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                       |   | слов речитатива. Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре                                                                                                                           | неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                  | показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                |
| 77 | Подвижная игра «Коршун и наседка»     | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Подвижная игра                                                                          | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                     | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                   |
| 78 | Подвижная игра «Перемена мест»        | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра на ориентирование в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. 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. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 79 | Подвижная игра «Не оставайся на полу» | 1 | Выполнение бега по залу враспынную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу                                                               | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                      | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                   |
| 80 | Подвижная игра «Стой»                 | 1 | Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле                                                                                                                                                                       | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на                                                                                         | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                       |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |   | волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего                                                                                                                            | поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                                                                                                                |                                                                                                                                                                            |
| 81 | Коррекционная подвижная игра «Совушка»           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев<br>Ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра                                                   | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                               | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 82 | Коррекционная подвижная игра «Фигуры»            | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «враспынную». Ознакомление с правилами игры.<br>Подвижная игра                                                                               | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «враспынную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «враспынную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                          |
| 83 | Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя                                                     | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения                    |

|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 84 | Коррекционная подвижная игра «Крокодил»         | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра взаимодействие в коллективе | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. 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. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 85 | Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»     | 1 | Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке                                                                                                                               | Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя                                                                                                                                     | Осваивают и используют игровые умения по инструкции                                                                                                                     |
| 86 | Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие                     | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя  |
| 87 | Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»      | 1 | Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие                                                                                                                                                    | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                       | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                   |
| 88 | Коррекционная подвижная игра                    | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в                                                                                                                                                                                       | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному                                                                                                                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                              |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |
|----|--------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | «Кто самый меткий»                               |   | колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель | под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий                   | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя                                                           |
| 89 | Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»   | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении                                     | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения                                                                             | Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                     |
| 90 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики.       | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг с помощью учителя.                                                          | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. |
| 91 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками                                                | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                     |
| 92 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей»       | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                             | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.                                                                    |
| 93 | Коррекционная подвижная игра                     | 1 | Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и                                                                                  | Отвечают на вопросы односложно.                                                                                                                                                                              | Выполняют построение в круг и                                                                                                                                         |

|                                  |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | «Через ручей»                                                            |   | выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Перепрыгивание через ручеек, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени                                                                         | Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                   | комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                           |
| 94                               | Коррекционная подвижная игра «Пингвины»                                  | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги | 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) | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя                                                                                                                                           |
| <b>Легкая атлетика – 5 часов</b> |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                  |
| 95                               | Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук                                            | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                                                           | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем                                                                                                                                    |
| 96                               | Бег правым, левым боком вперед                                           | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.                                       | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в                                         | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега. Играют в подвижную |

|    |                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                 |   | Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                                                                       | подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                          | игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                           |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания                                                                                     | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки      | 1 | Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием                                                                                             | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                   | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения                                                                                 |
| 99 | Метание малого мяча с места в цель              | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение произвольного метания малого мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

## 2 класс

| №                         | 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            | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.<br>Построение парами.<br>Передвижение парами в спортивный зал.<br>Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.<br>Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя.<br>Передвигаются к месту занятий. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).<br>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку.<br>Выполняют построение в колонну по указанию учителя.<br>Передвигаются в колонне за учителем.<br>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2                         | Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена.<br>Ходьба в колонне. | 1            | Построение в шеренгу по росту.<br>Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене.<br>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.<br>Знакомство с бегом в                                                       | Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму.<br>Выполняют построение с помощью педагога.<br>Отвечают на вопросы односложно.<br>Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по                                                                                                                                                            | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму).<br>Отвечают на вопросы целыми предложениями.<br>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге                                                                                                                                      |

|   |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                 |   | чередовании с ходьбой.<br>Подвижная игра на внимание                                                                                                                                                                                                                  | инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | и колонне.<br>Осваивают правила игры                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3 | Ходьба с изменением скорости                                    | 1 | Построение в шеренгу.<br>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра с бегом                                        | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют 4-5 упражнений.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий        | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют комплекс упражнений.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                               |
| 4 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам   | 1 | Построение в шеренгу.<br>Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.<br>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.<br>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.<br>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз<br>Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).<br>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.<br>Выполняют комплекс упражнений.<br>Участвуют в различных видах игр показа учителя |
| 5 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны | 1 | Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.<br>Ориентирование в направлении движений.                                                                                                                                                                 | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.<br>Прыгают на двух ногах с                                                                                                                                                                      | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.<br>Выполняют прыжки в                                                                                                                                                                               |

|   |                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|---------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                 |   | Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием                                                                                                                                                               | продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                      | заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя                                                                                                               |
| 6 | Быстрый бег на скорость 20-30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                         | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                          |
| 7 | Прыжки в высоту                 | 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 носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 8 | Ускорения до 30 м               | 1 | Выполнение ходьбы с различными положениями                                                                                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу с различными положениями                                                                                                                                                                                           |

|    |                                           |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           |   | рук.<br>Перестроение в круг.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м<br>Подвижная игра с прыжками                           | на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                        | рук по показу учителя.<br>Выполняют построение в круг. Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                      |
| 9  | Медленный бег до 1-2 мин                  | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.<br>Выполнение упражнений с флажками.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием                      | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.<br>Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по сигналу учителя.<br>Выполняют медленный бег в колонне.<br>Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Освоение бега с препятствиями.<br>Коррекционная игра на | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют основные положения                                          | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом,                              |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   | развитие точности движений                                                                                                                                                                                | и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                | сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.<br>Играют в подвижную игру после инструкции                                                        |
| 11 | Челночный бег 3х10 м, тестирование           | 1 | Построение в две колонны. Знакомство с челночным бегом.<br>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.<br>Подвижная игра с элементами лазания                                                          | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).<br>Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок.<br>Выполняют упражнения с флажками по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 12 | Прыжок в глубину                             | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину.<br>Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                        | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой.<br>Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                   |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение произвольного метания                                                                          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой.<br>Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя.<br>Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного                                                                                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой.<br>Выполняют упражнения с мячом после показа учителя.<br>Произвольно метают мяч после инструкции учителя.<br>Участвуют в коррекционной               |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |

|    |                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                  |   | малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра                                                                                                                                                                        | показа учителя. Участвуют в коррекционной игре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 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 большого 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 шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 17 | Прыжки в высоту с шага                           | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.                                                                                                                                                        | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после                                                                                                                                                                                                                                                                     | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                             |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                      |   | Знакомство с переноской гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с метанием                                                                                                | инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                 | упражнений с флажками.<br>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                            |
| <b>Гимнастика – 23 часа</b> |                                                      |   |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 18                          | Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о значении физических упражнений.<br>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.<br>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 видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 19                          | Правила поведения на уроках гимнастики               | 1 | Подвижная игра с элементами построений.<br>Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий.<br>Знакомство с метание малого мяча в цель.<br>Подвижная игра с элементами лазания | Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя                          |
| 20                          | Перестроение из шеренги в круг                       | 1 | Выполнение простейших перестроений.<br>Бег с изменением                                                                                                                                                  | Выполняют упражнение по показу учителя.<br>Выполняют комплекс наименьшее                                                                                                                                                                                                                                 | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируясь на зрительно-                                                                                                                                                                          |

|    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                      |   | направлений.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение прыжка с высоты.<br>Коррекционная игра                                                                                                                                                             | количество раз.<br>Прыгают с высоты с мягким приземлением.<br>Участвуют в игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                  | пространственные опоры.<br>Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.<br>Прыгают с высоты с мягким приземлением.<br>Играют в игру после инструкции учителя                                                                                                                                             |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки  | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов<br>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 3-4 упражнения.<br>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                               | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).<br>Осваивают и используют игровые умения                                          |
| 22 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений             | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.<br>Участвуют в подвижной игре по | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |

|    |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Играют в подвижную игру после инструкции                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 23 | Дыхание во время ходьбы и бега                                  | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание                                                                                                                    | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию 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 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 задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | 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 используют игровые умения |
| 25 | Переползание на                                                 | 1 | Выполнение обыкновенной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу, ориентируясь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу по                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке |   | ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей | на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя                                                                                                                                                                        | инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                       |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками                                     | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей                                                           | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                           | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                 |
| 27 | Упражнения для расслабления мышц                                         | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц. 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 упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 28 | Тренировка дыхания                                                       | 1 | Выполнение бега в                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют бег в                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   |   | чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками          | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя. | чередовании с ходьбой в колонне по одному.<br>Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции. |
| 29 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.<br>Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра с прыжками и бегом. | 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 высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя.                             | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.<br>Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя.                                            |
| 30 | Упражнения для развития 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 выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                      | Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                       |
| 31 | Упражнения для развития точности движений                         | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                               | Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                           |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 | Упражнения для укрепления мышц туловища        | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.<br>Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.<br>Подвижная игра с прыжками                                                                                    | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                     |
| 33 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см   | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Построение в круг.<br>Выполнение упражнений для укрепления туловища.<br>Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.<br>Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.<br>Принимают и передают мяч в круг, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.<br>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).<br>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполняют построение в круг по указанию учителя.<br>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки.<br>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)<br>Играют в игру после показа учителем |
| 34 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.                                                  | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).<br>Участвуют в подвижной игре по                                                                                                                                                                                                              | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.<br>Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную                                                                                  |

|    |                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                           |   | Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                                                                                                              | показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                      | игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                     |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с различными движениями рук.<br>Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев.<br>Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.<br>Коррекционная игра                                                        | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 36 | Комплекс упражнений гимнастической скакалкой с                                            | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой                                      | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой      |

|    |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки                                     | 1 | Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом             | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя      | Выполняют коррегирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                 |
| 38 | Упражнения с малыми 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 учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                         | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                             |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 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. Удержание равновесия во    | 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, | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время |

|                      |                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |                                                                            |   | время выполнения упражнения.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений                                                                                                                                                                                       | туловища с наименьшим количеством раз.<br>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                    | движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции                              |
| 40                   | Упражнения с большим мячом                                                 | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками                                                                     | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                     | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя   |
| <b>Игры - 4 часа</b> |                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| 41                   | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры | 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 поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 42                   | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| 43                   | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»,        | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых                                                                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом.                                                                                                                                                                                                                             | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя.                                                                                                    |

|                                     |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | «Сбей кеглю»                                                                     |   | заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой                                                                                                                      | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                        | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                     |
| 44                                  | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |
| <b>Лыжная подготовка – 18 часов</b> |                                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                           |
| 45                                  | Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне     | 1 | Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы целыми предложениями. Осваивают и используют игровые умения     |
| 46                                  | Подготовка инвентаря для занятий лыжами                                          | 1 | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.                                                                                                                                                | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой,                                                                                                                                          | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки,                                                             |
| 47                                  | Подготовка инвентаря для занятий лыжами                                          | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом                                                        | подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий                                                                                                                                                      | передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом                                                                     |
| 48                                  | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках                                  | 1 | Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом                                                                                      | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.                                                                                                                | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с |

|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                | лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне                                                                                                                                                                                             |
| 49 | Построение в шеренгу на лыжах                     | 1 | Выполнение построений в шеренгу на лыжах.<br>Передвижение ступающим шагом                                                                                                             | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Выполняют строевые команды по сигналу учителя.<br>Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 50 | Выполнение команд с лыжами в руках                | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.<br>Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»<br>Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.                                                                                                | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом                                                                                                                                  |
| 51 | Выполнение команд на лыжах                        | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.<br>Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!»<br>Передвижение ступающим шагом                                         | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя                                                                                                            | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом                                                                                                                                             |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники                                                                          | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках                                                                          | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.                                                                                                                               |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                   |   | безопасности. Передвижение ступающим шагом<br>Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         | Выполняют передвижение ступающим шагом                                                                                                                                                                                          |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.<br>Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию                                                                                                                                                          | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.<br>Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах.<br>Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок                                                                                              |
| 54 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 55 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.<br>Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Передвигаются на лыжах ступающим шагом                                        | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.<br>Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 59 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 60 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |

|                       |                                               |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------|-----------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 61                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок                       | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе                                                                                                                                                                                     | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе                                                                                                                      |
| 62                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Игры – 22 часа</b> |                                               |   |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 63                    | Правила закаливания                           | 1 | Беседа об основных правилах и средств закаливания. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Коррекционная игра                                                 | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя                                                                   | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 64                    | Техника безопасности и правила поведения      | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы 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                                                                                                                     |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.                                                                                                                           | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                     |
| 66 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего,                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 67 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений        | 1 | действие по сигналу, согласно правилам игры                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить 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 чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения         |
| 69 | Подвижная игра «Бездомный заяц»                     | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают 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 материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения |
| 70 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»         | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                                                           | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют                                                                                                                              | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                                                                                      |

|    |                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                         |   | Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений<br>Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков                                                                                                                      | 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 построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)      |
| 71 | Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.<br>Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры | 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 высоту. Осваивают и используют игровые умения                                                                    | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.<br>Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения                                        |
| 72 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место»                  | 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 | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|    |                                                |   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                |   |                                                                                                                                                                        | показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |
| 73 | Эстафеты с предметами                          | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами              | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эстафете)                                                                                                                                           | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)                                                                     |
| 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, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 75 | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры                 | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения                             |
| 76 | Игра с метанием мяча «Передай мяч»             | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.                                                            | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.                                                                                                                                                                       | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке                                                                                        |

|    |                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |
|----|----------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                  |   | Выполнение упражнений на осанку.<br>Выполнение ползания по гимнастической скамейке.<br>Подвижная игра с бросанием и ловлей                                                                                                                            | Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя                                                                                                                                                                                                         | (самостоятельно)<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                    |
| 77 | Игры на развитие выносливости    | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                       | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                              |
| 78 | Эстафеты на развитие координации | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                                                                                    | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                              | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                                                   |
| 79 | Передача предметов               | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |

|    |                                                                       |   |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 80 | Переноска предметов, спортивного инвентаря                            | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря                                                | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                     | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                          |
| 81 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу                                     | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция                                         | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                       |
| 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 чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 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, складывание, завязывание | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями                                                                  |

|                                   |                                                                |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                                                |   | скачки. Игровые задания в перекачивании мяча                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
| 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 эстафете)                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности( участвуют в эстафете)                                                             |
| <b>Легкая атлетика – 18 часов</b> |                                                                |   |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
| 85                                | Преодоление простейших препятствий                             | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений. Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре | Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 86                                | Преодоление простейших препятствий                             | 1 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
| 87                                | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.                                                                              | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                         |
| 88                                | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом                                                                                        |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                         |
| 89                                | Прыжок в длину с места                                         | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для                                                                                                          | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.                                                                                                                             |

|    |                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 90 | Прыжок в длину с места          | 1 | укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками                                                                                 | Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                             | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                               |
| 91 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание 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.                                                                                                                | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.                           | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя.                                                                                                                                                      |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель  | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с большой амплитудой                                                                                                              | Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                     | Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя                                                                                              |

|     |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |
|-----|--------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 95  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя                            |
| 96  | Метание теннисного мяча на дальность |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |
| 97  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |
| 98  | Круговые эстафеты до 20 м            | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.                                                                                                                                                                                             | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                      | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                                                         |
| 99  | Круговые эстафеты до 20 м            | 1 | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |
| 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 |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин             | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми                                                                                                                                                                                    | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество                                                                                                                | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя.                                                                       |

|     |                          |  |                                                                                                                                      |                                                         |                         |
|-----|--------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин |  | мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | раз.<br>Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют медленный бег |
|-----|--------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|

### 3 класс

| №                         | 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 поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).<br>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).<br>Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2                         | Понятия о предварительной и исполнительной командах                    | 1            | Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с                                              | Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и                                                                                                                                                                                 | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.<br>Ориентируются на образец выполнения предварительной                                                                                                                                                                              |

|   |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                 |   | командой.<br>Бег в медленном темпе в колонне по одному.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Подвижная игра на построение в разных частях зала                                                                                                                   | исполнительную команды.<br>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.<br>Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                            | и исполнительской команд.<br>Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег.<br>Играют в подвижную игру после 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.<br>Выполнение ходьбы с изменением скорости.<br>Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений.<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном 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 перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя. |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.<br>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе,                                             | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят,                                                                              | Выполняют построение.<br>Выполняют ходьбу.<br>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками.                                                                                    |

|   |                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|---------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                               |   | со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча                                                                                    | взявшись за руки с учителем). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения                                     | Выполняют общеразвивающие упражнения. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                   |
| 5 | Беговые упражнения                                            | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом                                                                                            | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности                                                           | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности                                                   |
| 6 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр показа учителя |
| 7 | Бег в чередовании с                                           | 1 | Выполнение построения в                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют строевые действия по                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выполняют по показу учителя                                                                                                                                                                                                                                            |

|   |                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|--------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | ходьбой до 100 м.                          |   | шеренгу и сдача рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра                                                                                                                                                        | пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                       | упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполнения упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                   |
| 8 | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Демонстрация техники низкого старта. | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на образец |
| 9 | Прыжки на одной                            | 1 | Ознакомление с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют общеразвивающие                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|    |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ноге на месте, с продвижением вперед |   | общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием                                                                    | 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                                                                                                                                       | 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 общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием                               | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 3-4 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя         | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 11 | Прыжок в длину с места               | 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 | 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. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель                                                                                   |

|    |                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                           |   | горизонтальную цель                                                                                                                                                                                                                                                                                  | выполнения                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега                              | 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 упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя                      | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя                                                          |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность                                      | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение                                                                                                                                                                                                                     | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения                                                                                                         | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.                                                                                                                                         |

|    |                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|----|--------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                      |   | комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий<br>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | комплекса.<br>Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы                                                                           | Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя                                                                                                                  |
| 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 перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой        | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой  |
| 16 | Эстафетный бег                       | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды                                               | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 17 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) | 1 | Ходьба со сменой положений рук: вперед,                                                                                                                                                                                                     | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх,                                                                                                                          |

|                            |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | различными способами двумя руками                                                        |   | вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз                                                                                                                                                                                                                                                                                          | с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Гимнастика– 23 часа</b> |                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 18                         | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра                       | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 19                         | Перестроение из шеренги в круг                                                           | 1 | Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики.                                                                                         | Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                      |   | Выполнение прыжка с высоты.<br>Коррекционная игра                                                                                                                                                                                                                         | инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки  | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов<br>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.<br>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.<br>Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 3-4 упражнения.<br>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Участвуют в подвижной игре по показу учителя                                                                                        | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений            | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>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 шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.<br>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега                                                       | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                                                                                                                                                                              | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                                                      |   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                      |   | Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя               | целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками                                                 | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей              | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя                                   | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                |
| 24 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания                                         | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                            |
| 25 | Упражнения на формирования правильной осанки                                         | 1 | Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.                                                                                    | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические                                                     | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.                                                                           |

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

|    |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                   |
|----|------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | учителя                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                   |
| 29 | Упражнения с обручем                                             | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, переключивание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке парами                         | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно                                                                                                                                                                | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности                                                                                    | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя                               |
| 31 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками                                                                                                                                                                                                                          | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                              | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                              |
| 32 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на                      | 1 | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие при                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по                                                                                                                                                   | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем.                                                                                                         |

|    |                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | гимнастической скамейке                                                                                                             |   | выполнении упражнения на гимнастической скамейке                                                                                                                                                                                                 | прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре)                                                                                                                                                                           | Участвуют в соревновательной деятельности                                                                                                                                                        |
| 33 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча | 1 | Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, 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 упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно                              |
| 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 корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой |
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки                                                                                       | 1 | Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим, сохраняя правильную осанку. Выполнение общеразвивающих                                                                                | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.         | Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                    |

|    |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                   |   | упражнений с малыми мячами.<br>Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                                                                                                                                  | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 36 | Упражнения с малыми мячами                                                        | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>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.<br>Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                 | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                         |
| 37 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.<br>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.<br>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.<br>Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.<br>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Выполняют 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 | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.<br>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.<br>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.<br>Играют в подвижную игру после инструкции |
| 38 | Упражнения с                                                                      | 1 | Выполнение бега в                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют бег в чередовании с                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                      |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | большим мячом                                                   |   | чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками                                                                                                                                 | ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                  | ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь 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 игровыми задания на построение и перестроения.                                                                                                                                                                                                                                                    | 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 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 используют игровые умения |
| 40                   | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Игры - 4 часа</b> |                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 41                   | Правила ТБ на                                                   | 1 | Беседа о правилах                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Слушают инструктаж, отвечают                                                                                                                                                                | Слушают инструктаж, отвечают                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                             |   |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине» |   | поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.            | на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической 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 поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 42 | Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».                 | 1 | Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на двух ногах                                                                                                                                                                                   |
| 44 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место»                                      | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской                                           | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.                                                                                                                                          |

|                                     |                                                                |   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |                                                                |   | гимнастических матов.<br>Выполнение прыжка в высоту.<br>Подвижная игра с бегом на скорость                                                                               | показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).<br>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                                                    | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Лыжная подготовка - 17 часов</b> |                                                                |   |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 45                                  | Техника безопасности и правила поведения на лыже               | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом.<br>Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок | Слушают правила поведения на уроках лыжной 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.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |
| 46                                  | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию.<br>Выполнение строевые команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок               | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя.<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                                                                                                                                                  | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                                                                                                                         |
| 47                                  | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками       | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Тренировочные                                           | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.                                                                                                                                                                       | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.                                                                                                                         |

|    |                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                   |   | упражнения на одевании лыжного инвентаря.<br>Демонстрация ступающего шага.<br>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Передвигаются на лыжах ступающим шагом                                                                       | Одевают лыжный инвентарь.<br>Передвигаются по лыжне ступающим шагом                                                                                                                         |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами           | 1 | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.                                                                                                                                                                               | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом                                         |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами           | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Передвижение ступающим шагом                                                                                 |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |
| 50 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках   | 1 | Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках.<br>Передвижение ступающим шагом                                                                                                                | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.                                               | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами.<br>Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами                                                                                                                                                                         | Выполняют строевые команды с лыжами.<br>Передвигаются колонне по                                                                                            | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.<br>Передвигаются колонне по                                                                                                         |

|    |                                                                   |   |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках                 | 1 | в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.<br>Передвижение ступающим шагом<br>Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках  | одному с лыжами в руках                                                                                                                                                 | одному с лыжами в руках.<br>Выполняют передвижение ступающим шагом                                                                                                                                                              |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок               | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий.<br>Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.<br>Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок                                                                                                 |
| 54 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.                  | Выполняют строевые команды с лыжами.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Передвигаются на лыжах ступающим шагом                                     | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом.<br>Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом,                                                                                           |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом                                   | 1 |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                 |

|                       |                                                             |   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | без палок по кругу друг за другом                           |   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 59                    | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м               | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.<br>Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь.<br>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 60                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.<br>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.                                                                | Выполняют строевые команды с лыжами.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Преодолевают дистанцию в произвольном темпе                                                                                                                                                                                                                                                                         | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.<br>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках.<br>Преодолевают дистанцию в быстром темпе                                                                                            |
| 61                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 62                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км               | 1 | Преодоление дистанции в быстром темпе за урок                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Игры – 22 часа</b> |                                                             |   |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 63                    | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими                                                                                                     | Отвечают на вопросы односложно.<br>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Выполняют упражнения с мячом                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Отвечают на вопросы предложениями.<br>Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.                                                                                                                                               |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              |   | упражнениями.<br>Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки.<br>Подвижная игра с бегом и прыжками                                                                                                          | 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)                                                                                                                                                                                                     | Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 64 | Значение утренней гимнастики                 | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка».<br>Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.<br>Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры                             | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют 3-4 упражнения с мячом.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                                                  | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                          |

|    |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 66 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге          | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции                                                                                                                                                                     | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения             |
| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место»              | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 68 | Эстафеты с предметами                               | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.                                                                           | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                                                                                                   | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                                                                         |

|    |                                                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                              |   | Эстафета с предметами                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 69 | Игры с метанием мяча<br>«Подвижная цель»,<br>«Обгони мяч»                                    | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.<br>Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча,<br>согласование свои действия с действиями других игроков,<br>соизмерение бросков с расстоянием до цели                                                  | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют 5-6 упражнения с мячом.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                         | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                      |
| 70 | Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков:<br>«Волк во рву»,<br>«Рыбаки и рыбки» | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.<br>Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега.<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 71 | Эстафета с мячом                                                                             | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.<br>Чередование бега и ходьбы по сигналу.<br>Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными                                                                                                                                   | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя).<br>Выполняют чередование бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений                                                                                            | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.<br>Выполняют чередование бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений.                                                                                        |

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

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

|    |                                                                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                          |   | Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге                                                                                                                                                                                                | инструкции                                                                                                                                                                                                                                            | Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                 |
| 79 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя                                                     | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.<br>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.<br>Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя.<br>Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.<br>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями              |
| 80 | Эстафета с мячом                                                                                         | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.<br>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.<br>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.<br>Эстафета с предметами                                                                                           | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.<br>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                                                                  | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                           |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.<br>Выполнение упражнений с обручем.                                                                                                       | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.<br>Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по                                                         | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.<br>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. |
| 82 | Подвижные игры на развитие основных                                                                      | 1 | Перелезание через препятствия различным                                                                                                                                                                                                                      | неоднократного показа по                                                                                                                                                                                                                              | Осваивают и используют                                                                                                                                                |

|                                   |                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   | движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» |   | способом в зависимости от высоты                                                                                                                                                                                                                                                           | прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                               | игровые умения                                                                                                                                                                     |
|                                   | Эстафета с мячом                                                     | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.<br>Чередование бега и ходьбы по сигналу.<br>Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.<br>Эстафеты на взаимодействие с товарищами                                                                         | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения                                                                             | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.<br>Выполняют чередование бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 83                                | Подвижная игра «Филин и пташки»                                      | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                   |
| <b>Легкая атлетика - 19 часов</b> |                                                                      |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
| 84                                | Правила поведения на уроках                                          | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта                                                                                                                                                                                                                                            | Выполняют построение по показу учителя.                                                                                                                                                                                                                                                                       | Выполняют построение по сигналу учителя.                                                                                                                                           |

|    |                                                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук |   | дежурным.<br>Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение бега в медленном темпе.<br>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.<br>Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют ходьбу (под контролем учителя).<br>Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.<br>Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.<br>Выполняют медленный бег.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 85 | Метание большого мяча двумя руками из - за головы.                                                                         | 1 | Выполнение бега по коридорчику.<br>Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.<br>Подвижная игра с бегом                                                                  | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.<br>Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                   | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя                                                                                                            |
| 86 | Бег с преодолением простейших препятствий                                                                                  | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.<br>Подвижная игра с метанием                                                                    | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                       | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения                                                                |
| 87 | Метание теннисного                                                                                                         | 1 | Выполнение ходьбы в колонне                                                                                                                                                                                                            | Выполняют ходьбу,                                                                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют ходьбу по                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                           |   |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | мяча на дальность                                                         |   | по одному с различными заданиями для рук.                                                                                                                                                                                | ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.                                                                                          | указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.                                                                           |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность                                      | 1 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.                                                                                                                                                                 | Выполняют 3-4 упражнения комплекса.                                                                                                                               | Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя                                                                             |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность                                      | 1 | Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий<br>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой                            | Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы                                                           |                                                                                                                                              |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.                                                                                                                                              | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.                                                            |
| 91 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя                                                                                                         | Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 92 | Прыжок в длину с места                                                    | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.                                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.                                                                                                                     | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.                                                                                                |
| 93 | Прыжок в длину с места                                                    | 1 | Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в                                                                                                                                                                        | Выполняют прыжки после                                                                                                                                            | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.                                                                                          |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         |
|----|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 94 | Прыжок в длину с места                       | 1 | длину с места.<br>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Метание с места в горизонтальную цель                                                                                                                                   | инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют метание с места в горизонтальную цель                                                                                                                                         |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м             | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.<br>Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.<br>Выполнение многоскоков.<br>Подвижная игра на передачу мячей в колоннах                                                                                                                        | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.<br>Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                    | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.<br>Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.<br>Осваивают и используют игровые умения                                          |
| 96 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 | Выполнение ходьбы с различным положением рук.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>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 элементами | 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 различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

|     |                           |   |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                                                        |
|-----|---------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                           |   | общеразвивающих упражнений                                                                                                                                                           |                                                                                                                 |                                                                                                                        |
| 97  | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений.                                                                                                                                            | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.                               | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.                                                             |
| 98  | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость                                                                       | Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)                                 | Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)                                                       |
| 99  | Высокий старт 30 м        | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.                                                 | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.                                                            |
| 100 | Высокий старт 30 м        | 1 | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт                                             | Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы        | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя |
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин  | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне.                                                                                                                                         | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя.                                                    | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.                                                                   |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин  | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег                                        |

#### 4 класс

| №                         | Тема предмета                                                                  | Кол-во часов | Программное содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дифференциация видов деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Минимальныйуровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Легкая атлетика– 17 часов |                                                                                |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1                         | Предупреждение травм во время занятий                                          | 1            | Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений.<br>Переодевание в спортивную форму и обувь на урок.<br>Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.<br>Игра по выбору детей                                                                                                         | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя                                                                                                                       | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями.<br>Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                  |
| 2                         | Понятия о предварительной и исполнительной командах                            | 1            | Построение в шеренгу.<br>Определение видов команд.<br>Повторение строевых действий в соответствии с командой.<br>Бег в медленном темпе в колонне по одному.<br>Выполнение комплекса утренней гимнастики.<br>Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.<br>Коррекционная игра | Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.<br>Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.<br>Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.<br>Выполняют медленный бег<br>Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 3                         | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1            | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.<br>Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела.<br>Выполнение комплекса                                                                                                                                                                   | Выполняют построение по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют построение по сигналу учителя.<br>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными                                                                                                                                                            |

|   |                                                                                |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | утренней гимнастики.<br>Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.<br>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.<br>Подвижная игра с бросанием мяча                                                                                                                            | указанию учителя.<br>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                    | положениями рук.<br>Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                           |
| 5 | Бег с изменением темпа                                                         | 1 | Выполнение сдачи рапорта.<br>Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой.<br>Коррекционная игра                                                     | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога.<br>Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя).<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 6 | Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге         | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.<br>Метание мяча в цель.<br>Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                    | Удерживают правильное положение тела во время бега.<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения                                                                                       |
| 7 | Беговые                                                                        | 1 | Выполнение ходьбы с                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выполняют ходьбу с изменением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют ходьбу с                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|   |                                  |   |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                   |
|---|----------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | упражнения                       |   | изменением скорости.<br>Выполнение бега в заданном направлении.<br>Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.<br>Эстафета с бегом                                                                                          | скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 8 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.<br>Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.<br>Выполнение многоскоков.<br>Подвижная игра на передачу мячей в колоннах                                                                  | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                               | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                       |
| 9 | Ускорения до 30 м                | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.<br>Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.<br>Коррекционная подвижная игра | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                    | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                  |

|    |                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 | Прыжки через скакалку на двух, на одной 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 элементами общеразвивающих 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 различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 11 | Бег с преодолением простейших препятствий    | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения                   | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения               |
| 12 | Челночный бег 3x10 м                         | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой                                                                                          | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой     |
| 13 | Прыжок в глубину                             | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки                                                                                                                           | Выполняют ходьбу в медленном и быстром                                                                                                                                               |

|    |                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                        |   | Выполнение медленного бега.<br>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Метание с места в горизонтальную цель                                                                                                     | после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на двух ногах на месте.<br>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.<br>Выполняют метание с места в горизонтальную цель                                                               |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега                           | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.<br>Метание с места в вертикальную цель | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя                                                               | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Прыгают с небольшого разбега в длину.<br>Выполняют метание после инструкции и показа учителя |
| 15 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.<br>Выполнение быстрого бега на скорость.<br>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.<br>Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища                              | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз                                                                                                    | Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений                                          |
| 16 | Чередование бега и быстрой ходьбы                                      | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.                                                                                                                                                                                                                                         | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью                                                                                                                                                                                                         | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.                                                                                                                                    |

|                             |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                          |   | Чередование бега и ходьбы по сигналу.<br>Выполнение броска набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками                                                                                                                            | учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз                                                                                                                                                                                                                                | Выполняют чередование бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений                                                                                                                                                                                                                                         |
| 17                          | Прыжки в высоту с места толчком двух ног | 1 | Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед.<br>Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.<br>Выполнение прыжка из правильного исходного положения.<br>Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.<br>Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем                                                                                                                              | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя.<br>Прыгают в высоту с места толчком двух ног                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Гимнастика – 23 часа</b> |                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 18                          | Осанка                                   | 1 | Построение в шеренгу.<br>Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке.<br>Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.<br>Подвижная игра с бегом                                                    | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.<br>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя | Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Игрывают в подвижную игру после инструкции учителя |

|    |                                                                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19 | Физические качества                                                                                                                 | 1 | Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие                                                                                       | Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека                                 | Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека                                   |
| 20 | Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному                                                          | 1 | Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                | Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                                                                                                            |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево | 1 | Игровые задания на нахождение своего места в строю. Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием                     | Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога. Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют игровые задания по команде учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 22 | Размыкание от середины на вытянутые руки                                                                                            | 1 | Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища                                                                                                                                   | Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством                                                                                                                                                   | Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                                                           |   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:<br>асимметричные движения рук |   | в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, переходов из упора присев в упор лежа, приседаний, наклонов головы. Подвижная игра с прыжками                 | повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                    | после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения                                                                                             |
| 23 | Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»                                                                      | 1 | Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега                                                                                    | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»                                                                                             | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой»                                 |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги              | 1 | Выполнение коррегирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра | Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                              | Выполняют коррегирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                          |
| 25 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке                                      | 1 | Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания                            | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 26 | Упражнения с гимнастическими                                                                                              | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой:                                                                                                                                  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после                                                                                                                                                                   | Выполняют упражнения с гимнастической палкой                                                                                                             |

|    |                                                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | палками                                                  |   | удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.<br>Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности                | после показа учителем.<br>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя                                                                                     |
| 27 | Упражнения на формирования правильной осанки             | 1 | Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом                                                                                                                         | Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности                                        | Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности                                                                                                           |
| 28 | Тренировка дыхания                                       | 1 | Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра                                         | Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 29 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку                                                                                                                                                        | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.                                       | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную                                                                                                            |

|    |                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                      |
|----|---------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                        | осанку                                                                                                                                                               |
| 30 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам                                                                                                                                            | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности                                                                                               | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя                                                             |
| 31 | Упражнения для развития точности движений               | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.<br>Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.<br>Подвижная игра с бегом                                                                                                                                                                                      | Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                 | Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя   |
| 32 | Упражнения с обручем                                    | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.<br>Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.<br>Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.<br>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 33 | Подлезание под препятствием высотой до 1 м              | 1 | Выполнение упражнений с обручем.<br>Выполнение подлезания под препятствием, используя                                                                                                                                                                                                                                               | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под                                                                                                    | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.<br>Выполняют подлезание под                                                                                 |

|    |                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                |   | способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем                                                                                         | препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности                                                             | препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в соревновательной деятельности                                                                                            |
| 34 | Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно                                                                 | 1 | Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений                           | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                                            | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                                                 |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей | 1 | Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, 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 упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке парами                                                                                       | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности                                                                              | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя                                 |
| 37 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам                                                               | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками                                                            | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя                                                                                        | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                |

|                      |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38                   | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической 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 равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности                                                                                      |
| 39                   | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия. Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук                                                                               | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя                                                                                                                                                | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие                                                                                                    |
| 40                   | Переноска грузов                                                                  | 1 | Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, попластунски. Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Переносят груз и передают предметы с помощью учителя | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Переносят груз и передают предметы                                      |
| <b>Игры - 4 часа</b> |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |
| 41                   | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»           | 1 | Подвижные игры на выполнение упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, выполнение действий по сигналу и согласно правилам игры. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.                 | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на               | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа |

|                              |                                                                         |   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 42                           | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки» | 1 | Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.                                                                                              | позтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                                                                                                                                                                       | учителя                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 43                           | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»      | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.<br>Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.<br>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности.<br>Осваивают и используют игровые умения.<br>Осваивают прыжки через скакалку по возможности                                                                                                                                                                   | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.<br>Прыгают через скакалку на двух ногах                                                                                                                            |
| 44                           | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»      | 1 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Лыжная подготовка – 18 часов |                                                                         |   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 45                           | Техника безопасности и правила поведения на лыжне                       | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом.<br>Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок  | Слушают правила поведения на уроках лыжной 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.<br>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках лыжной 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 лыжи и палки |

|    |                                                                                    |   |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов                     | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок                                                                                  | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                           | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки<br>Выполняют строевые команды по сигналу учителя                                                                                                                        |
| 47 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                    |
| 48 | Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.<br>Переступание на лыжах вокруг пяток.                          | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя |
| 49 | Подготовка к передвижению на лыжах                                                 | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его.<br>Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево | Выполняют построение с лыжами.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно.<br>Выполняют переступание на лыжах (по возможности)                        | Выполняют построение с лыжами.<br>Одевают лыжный инвентарь самостоятельно.<br>Выполняют переступание на лыжах по показу учителя                                                                                    |
| 50 | Совершенствование техники выполнения ступающего                                    | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при                                                                                                                                                | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу                                                        | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на                                                                                                                                    |

|    |                                                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | шага без палок и с палками                                                  |   | движении в колонне.<br>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.<br>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя<br>Передвигаются на лыжах ступающим шагом                                                                                        | плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом             |
| 51 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.                                                                                                   | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. |
| 52 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками                                                                                                                                                                        | Передвигаются на лыжах скользящим шагом                                                                                                                                                 | Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом                                                                         |
| 53 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.<br>Одевание лыжного инвентаря.                                                                                                   | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с                 | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по                  |

|    |                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 54 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                                          | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость                                                                                                                                                                                                     | помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)                                                     | сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя                                                                                                                                                   |
| 55 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.<br>Освоение названия способа подъема на лыжах.<br>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация техники подъема «лесенкой» | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.<br>Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности |
| 56 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 57 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности | 1 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                       |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 58                    | Повороты переступанием в движении             | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.<br>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.                                                                            | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте                                                                 | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 59                    | Повороты переступанием в движении             | 1 | Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |
| 60                    | Повороты переступанием в движении             | 1 |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |
| 61                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.                                                                                                                                            | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.<br>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе                                                          | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе         |
| 62                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Игры – 22 часа</b> |                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |
| 63                    | Значение и основные правила закаливания       | 1 | Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма.<br>Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок.<br>Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой.<br>Подвижная игра на внимание | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).<br>Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры                           |

|    |                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                            |   |                                                                                                                                                                                                                            | Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 64 | Значение утренней гимнастики                                                               | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.<br>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.<br>Подвижная игра с бегом         | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).<br>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 65 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | Знакомство с игрой пионербол.<br>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.<br>Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)                                                                                                                                                                                                    | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещения на площадке.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                    |
| 66 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи                      | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.<br>Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля                                          | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                                                                 | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.<br>Выполняют перемещения на площадке.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                    |

|    |                                           |   |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           |   | двумя руками после подачи                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |
| 67 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.           | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя.                                                                                   | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре.                                                                 |
| 68 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 | Выполнение подачи мяча в игре                                                                                                        | Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)                                                                                                                                                | Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)                                                                                              |
| 69 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |
| 70 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе    | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.                  | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя               | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя |
| 71 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе    | 1 | Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |
| 72 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе    | 1 | Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               |
| 73 | Учебная игра в пионербол                  | 1 | Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор         |

|    |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 74 | Учебная игра в пионербол                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)                                                                                                                             |
| 75 | Учебная игра в пионербол                                                            | 1 |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                       |
| 76 | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»   | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.<br>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 77 | Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»                                 | 1 | Ходьба с хлопками.<br>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.<br>Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование своих действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели   | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.<br>Выполняют 5-6 упражнений с мячом. Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                                       | Выполняют ходьбу по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                           |
| 78 | Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц» | 1 | Выполнение ходьбы с различным положением рук.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве                                          | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.<br>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)                                     | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                      |

|    |                                                                                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 79 | Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»                  | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением.<br>Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега.<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 80 | Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.<br>Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты                                                   | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.<br>Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения        | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.<br>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.<br>Осваивают и используют игровые умения                   |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 82 | Эстафета с мячом                                                                                       | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.<br>Чередование бега и ходьбы по                                                                                                                                                                                                         | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование                                                                                                                                                                      | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.<br>Выполняют чередование                                                                                                                                                                |

|                                   |                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------|---------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                   |                                 |   | сигналу.<br>Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.<br>Эстафеты на взаимодействие с товарищами                                                                                                                                                  | бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                                                                       | бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений.<br>Осваивают и используют игровые умения                                                                                                                    |
| 83                                | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя                                                                                    |
| 84                                | Подвижная игра «Бой петухов»    | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия.<br>Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры                                                                                                                                                           | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя.<br>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)                                                                            | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |
| <b>Легкая атлетика – 18 часов</b> |                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |
| 85                                | Техника бега по дистанции       | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием                                                                                                                                                                                                               | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.                                                                                                                                                                                                                                   | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким                                                                                                                                                                      |

|    |                                             |   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |
|----|---------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 86 | Техника бега по дистанции                   | 1 | бедро.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой                                                                                                                                                | Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп                                                                                                                                                                                                                                             | подниманием бедра по инструкции учителя.<br>Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп                                                          |
| 87 | Техника высокого старта                     | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.<br>Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег                                                                              | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Начинают бег с высокого старта                                                                                                                                                                                           | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.<br>Начинают бег с высокого старта                        |
| 88 | Техника высокого старта                     | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |
| 89 | Техника низкого старта                      | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.<br>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.<br>Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.<br>Коррекционная подвижная игра | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).<br>Участвуют в игре по инструкции учителя                                       | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                 |
| 90 | Техника низкого старта                      | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Демонстрирование техники прыжка в высоту.                                                                            | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега | 1 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                  |

|     |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                     |   |                                                                                                                                                                                                     | учителя).                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                |
| 93  | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.                                                              | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу          | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.<br>Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |
| 94  | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |
| 95  | Метание теннисного мяча на дальность                | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой  | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.<br>Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)     | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.<br>Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания                                                              |
| 96  | Метание теннисного мяча на дальность                | 1 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |
| 97  | Метание теннисного мяча на дальность                | 1 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |
| 98  | Эстафетный бег                                      | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.<br>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.<br>Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.<br>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)                            |
| 99  | Эстафетный бег                                      | 1 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                |
| 100 | Бег на скорость до 60 м                             | 1 | Выполнение беговых упражнений.                                                                                                                                                                      | Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на                                                                                                                                    | Выполняют специально- беговые упражнения по                                                                                                                                                                    |

|     |                                                                    |   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                    |   | Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта                                                                                                                 | укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции                                  | показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта        |
| 101 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 1 | Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют специально-беговые упражнения<br>Выполняют медленный бег |
| 102 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 1 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                             |                                                                    |



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968174

Владелец Волкова Наталья Ивановна

Действителен с 12.10.2025 по 12.10.2026