

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная коррекционная общеобразовательная школа-интернат № 8»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
(протокол № 1 от 30.08.2023)



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом от 01.09.2023 № 61-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

**(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)**

**4 класс**

**(вариант 1)**

**на 2023-2024 учебный год**

Учитель: Бисерова Ольга Сергеевна

Гремячинск,  
2023

## 1. 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 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;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять 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.

### **Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

#### **Личностные результаты:**

- 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.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

#### **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 достижения обучающимися  
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения  
рабочей программы по учебному предмету  
«Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

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

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

## **Критерии оценки предметных результатов**

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



## **I. ОПИСАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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, хлопki и т. п.);

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

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

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения

потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

#### Содержание разделов

| №<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.

## II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                         | Тема предмета                                       | Кол-во часов | Программное содержание   | Дифференциация видов деятельности   |  |
|---------------------------|---|--------------|--|---|--|
|                           |   |              |  | Минимальный уровень   | Достаточный уровень  |
| Легкая атлетика– 17 часов |   |              |  |   |  |
| 1                         | Предупреждение травм во время занятий               | 1            | Беседа о соблюдении 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.<br>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.<br>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.<br>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 утренней гимнастики.  | Выполняют построение по показу учителя.<br>Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.   | Выполняют построение по сигналу учителя.<br>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.  |
| 4 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.<br>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.<br>Подвижная игра с бросанием мяча  | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.<br>Осваивают и используют игровые умения   | Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.<br>Выполняют медленный бег.<br>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.<br>Удерживают правильное положение тела во время бега.<br>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом.<br>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.<br>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 упражнения   | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости.<br>Выполнение бега в заданном направлении.<br>Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.<br>Эстафета с бегом   | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.<br>Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости.<br>Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.<br>Выполняют беговые упражнения.<br>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.<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  |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 9  | Ускорения до 30 м                            | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.<br>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.<br>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.<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.<br>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.<br>Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя         | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.<br>Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 11 | 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.<br>Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.<br>Осваивают и используют игровые умения               |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
| 12 | Челночный бег 3х10 м                         | 1 | <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение челночного бега, демонстрацию техники высокого старта.</p> <p>Метание мячей с места левой и правой рукой</p> | <p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя.</p> <p>Выполняют челночный бег 3х10 м.</p> <p>Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой</p>   | <p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют челночный бег 3х10 м.</p> <p>Метают мячи с места левой и правой рукой</p> |
| 13 | Прыжок в глубину                             | 1 | <p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p>     | <p>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 двух ногах на месте.</p> <p>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p>                                       |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | <p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрация техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.</p>      | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.</p> <p>Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p>  | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают с небольшого разбега в длину.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p>            |



|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    |  |   | Метание с места в вертикальную цель   |   |  |
| 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.<br>Чередование бега и ходьбы по сигналу.<br>Выполнение броска набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками   | Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз                                   | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.<br>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             |

| Гимнастика – 23 часа |  |   |   |   |   |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| 18                   | Осанка   | 1 | <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке.</p> <p>Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 19                   | Физические качества                                      | 1 | <p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие</p>   | <p>Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека</p>  | <p>Выполняют построение по команде учителя.</p> <p>Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека</p>  |
| 20                   | Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в | 1 | <p>Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала,</p>  | <p>Выполняют упражнение по показу учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>  | <p>Выполняют упражнение по сигналу.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>   |

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
|    | колонну по одному   |   | выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом  |   |   |
| 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.<br>Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом.<br>Подвижная игра с лазанием   | Участвуют в игровой деятельности под контролем педагога.<br>Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее количество раз.<br>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.<br>Осваивают и используют игровые умения |
| 22 | Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, переходов из упора присев в упор лежа, приседаний, наклонов головы.<br>Подвижная игра с прыжками | Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности.<br>Осваивают и используют игровые умения  | Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы после показа учителем.<br>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 корректирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну.<br>Коррекционная игра                                 | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.<br>Участвуют в игре по инструкции учителя   | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя   |
| 25 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке                         | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.<br>Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.<br>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.<br>Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.<br>Осваивают и используют игровые умения                          |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками   | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток, переключивание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание. | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.<br>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем.<br>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    |  |   | Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке   |   |  |
| 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   | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности  | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных   |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
|    |  |   | ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам  |  | 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 способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски.<br>Эстафеты с обручем  | Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения                                  | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.<br>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.  |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    |  |   |   | учителем и/или обучающимися 2 группы.<br>Участвуют в соревновательной деятельности  | 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.<br>Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. 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.<br>Переносят груз и передают предметы с помощью учителя | Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.<br>Переносят груз и передают предметы |



| Игры - 4 часа |   |   |   |   |  |
|---------------|---|---|---|---|--|
| 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.<br>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.<br>Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. | Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений.<br>Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. 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 общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 42            | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки» | 1 |   |   |  |
| 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. 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. 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. | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. 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.   |

|    |  |   |  |   |   |
|----|--|---|--|---|---|
|    |  |   | Переступание на лыжах вокруг пяток.  |   | Одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя   |
| 49 | Подготовка к передвижению на лыжах   | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.<br>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 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 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 | 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>Передвигаются на лыжах ступающим шагом | 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. 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.<br>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками | 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>Передвигаются на лыжах скользящим шагом | 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. Передвигаются по лыжне скользящим шагом |
| 52 | Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 |   |  |  |
| 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 помощью учителя.   | Выполняют построение с лыжами.<br>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  |
| 54 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м                               | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость   | Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)               | 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 | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Освоение названия способа подъема на лыжах.</p> <p>Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация техники подъема «лесенкой»</p>                 | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности</p> |
| 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 | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрация уверенного отрывания от снега лыжи, наклон в сторону поворота и</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте</p>  | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.</p>  |
| 59 | Повороты переступанием в движении  | 1 |  |   |  |
| 60 | Повороты переступанием в движении  | 1 |  |   |  |

|                       |   |   |   |   |   |
|-----------------------|---|---|---|---|---|
|                       |   |   | вперед, сильно отталкиваясь от лыжи   |   |   |
| 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.  | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  |
| 62                    | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок  | Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе   | Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе  |
| <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.<br>Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.<br>Участвуют в подвижной игре по инструкции 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 |
| 64                    | Значение утренней гимнастики                  | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.   | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).   | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.   |

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

|    |   |   |  |   |   |
|----|---|---|--|---|---|
| 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 показу 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 показу 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 места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |
| 74 | Учебная игра в пионербол  | 1 |   |  |   |
| 75 | Учебная игра в пионербол  | 1 |   |  |   |
| 76 | Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. 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. 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                              |
| 77 | Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»                               | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели    | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения   | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения   |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 78 | Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»                     | 1 | Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве   | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. 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. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя                        | Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 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. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным  | 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. Осваивают и используют игровые умения                               | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.   |

|    |   |   |   |   |  |
|----|---|---|---|---|--|
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыпята», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | способом в зависимости от высоты  |   | Осваивают и используют игровые умения  |
| 82 | 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.<br>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз.<br>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                                   |

|                                   |                              |   |  |   |   |
|-----------------------------------|------------------------------|---|--|---|---|
| 84                                | Подвижная игра «Бой петухов» | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. 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 бедра.   | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп   | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп   |
| 86                                | Техника бега по дистанции    | 1 | Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой                                    |   |   |
| 87                                | Техника высокого старта      | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.   | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Начинают бег с высокого старта  | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта  |
| 88                                | Техника высокого старта      | 1 | Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег  |   |   |
| 89                                | Техника низкого старта       | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.  | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с  | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.  |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
| 90 | Техника низкого старта                              | 1 | 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 | низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).<br>Участвуют в игре по инструкции учителя   | Выполняют бег с низкого старта.<br>Играют в подвижную игру после инструкции учителя                                    |
| 91 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега         | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.   | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», 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.  |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега         | 1 | Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.<br>Демонстрирование техники прыжка в высоту.   |  | Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем                                      |
| 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   | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.<br>Выполняют бег с преодолением простейших |
| 94 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  | препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу  | препятствий.<br>Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя                             |

|     |  |   |  |   |  |
|-----|--|---|--|---|--|
| 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 этап 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) |
| 99  | Эстафетный бег   | 1 |  |   |  |
| 100 | Бег на скорость до 60 м  | 1 | Выполнение беговых упражнений.<br>Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта  | Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции   | Выполняют специально- беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта  |
| 101 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.<br>Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.   | Выполняют специально- беговые упражнения ( по возможности).<br>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 | Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|