

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РУССКО – АКТАШСКАЯ ШКОЛА – ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»

РАССМОТРЕНО
ШМО 1 уровня
(начального общего образования)

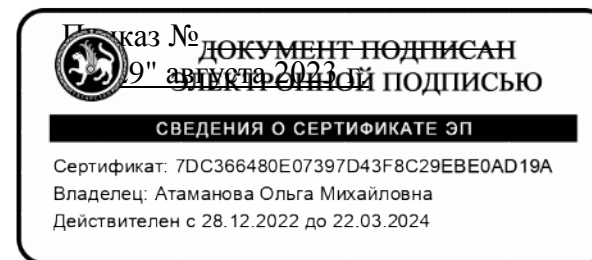
_____ Исакова Н.Д.

Протокол № 1

от "31" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____ Боробова Е.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Атаманова О.М.



Рабочая программа
предметной области «Физическая культура»
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения программы: 9 лет (с 1 по 9 класс)

Составитель: Попова З.С., учитель-дефектолог, первой квалификационной категории.

Русский Акташ
2023 год

1 класс

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). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная про-

грамма 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 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.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Личностные результаты:

- 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.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных 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.

Система оценки достижения обучающимися

с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» в 1 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

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 класс.

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» во 2

классе рас- считана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная про-

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в про- цессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков пси- хофизического развития, расширение индивидуальных двигательных воз- можностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование пра- вильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обу- чающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной дея- тельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навы- ков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достиг- нутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных тео- ретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражне- ниями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчиво- сти, смелости), навыков культурного поведения.

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

- формирование у обучающихся представлений о физической куль- туре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;

- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гим- настической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

Личностные результаты:

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально 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.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных 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.

Система оценки достижения обучающимися

с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» во 2 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) 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

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 %.

3 класс.

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 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю). Федеральная адаптированная основная общеобразовательная про-

грамма определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная 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 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

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

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Личностные результаты:

- 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.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыж- ной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- 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 зада- нием 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 эста- фетах;
- 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.

Система оценки достижения обучающимися

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

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

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

Критерии оценки предметных результатов

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; 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 inability бежать которых он не может физически.

4 класс.

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 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.

5 класс

І. 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 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе определяет следующие задачи:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40- до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе Личностные результаты:

- Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соревновательной деятельности.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность навыков сотрудничества взрослыми и сверстниками в соревновательной и игровой деятельности.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 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 сознательно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе

участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

– Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- 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 5 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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 5 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с

учёт двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 5 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (5 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136	
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	+5	+8	+12	+6	+11	+16	
	ниже уровня скамейки)							

6	Бег на 500 м	Без учета времени
---	--------------	-------------------

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

6 класс

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 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

– воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе Личностные результаты:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 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;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- 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 6 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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний(тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12,3

2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8

5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

7 класс

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 7 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классе

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;
- формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 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;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- 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 7 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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 7 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

*Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств
обучающихся 7 класса*

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре(7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8

5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

8 класс

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 8 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе. Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 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 сознательно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- 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 8 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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

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 ненамного 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.

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

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 8 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года,

отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 8 классе

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 8 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
 3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
 4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
 5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
 6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
 7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.
3. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.
- Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.
- Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.
- Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.
- Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:
8. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
 9. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
 10. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
 11. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
 12. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

13. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

14. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)*

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

6. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.

7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.

8. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

9. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

10. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (8 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5- 12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8

5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

9 класс

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 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 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, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.
- Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:
 - совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
 - формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
 - совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
 - совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
 - совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
 - совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
 - формирование мотивации к здоровому образу жизни;
 - формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Планируемые результаты освоения рабочей программы

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 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

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) освоения физических умений и развития физических качеств обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) освоения физических умений и развития физических качеств обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

2. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
5. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
6. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
8. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
 3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
 4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
 5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
 6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.
- Учебные нормативы* и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (9 класс)

п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5

Поднимание туловища из положения, лёжана спине (количество раз за 1м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа наполу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
Наклон вперёдиз и.п. стоя с прямыми ногами	+4	+6	+12	+5	+7	+15

на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)							
Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40	

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

1 класс

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	30
3.	Легкая атлетика	36
4.	Игры	33
Итого:		99

2 класс

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

Содержание разделов

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

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

3 класс

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	23
3	Легкая атлетика	36
4.	Игры	26
5.	Лыжная подготовка	17
	Итого:	102

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

4 класс

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2.	Гимнастика	23
3.	Легкая атлетика	35
4.	Лыжная подготовка	18
5.	Игры	26
Итого:		102

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

5 класс

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Начиная с 5-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого:	68

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого:	68

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

7 класс
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого:	68

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

8 класс II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 8 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого:	68

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

9 класс

I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В связи с увеличением индивидуальных различий обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются метод расчленено- конструктивного и целостно-конструктивного упражнения.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16
5	Спортивные игры	18
	Итого:	68

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

1 класс

I. Тематическое планирование

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
Легкая атлетика 31 час						
1	Чистота одежды и обуви. 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. 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). Выполняют комплекс физкультминутки. Строятся парами самостоятельно	Установление доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1	Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в	Переодевают и складывают форму с помощью учителя.	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют	информации. Побуждение обучающихся соблюдать на

			<p>колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>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 безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>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). Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>	<p>уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;</p>
--	--	--	---	---	---	--

						Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	<p>Ознакомление с построением организованным построением в шеренгу по сигналу учителя.</p> <p>Ознакомление с построением передвижением парами.</p> <p>Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя</p>	<p>Выполняют построения и пере-строения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Ходят парами по кругу, взявшись за</p>	

					руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем	
4	Ходьба в медлен-ном 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, ориентиру- ясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игрепо показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстромтемпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного кон- троля 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	<p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют игровые задания (с помощью учителя).</p> <p>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. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности. Игры в подвижную игру по показу учителя</p>	
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м	1	<p>Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение перебежек группами и по одному.</p> <p>Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе.</p> <p>Ознакомление с подвижной</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают</p>	

			игрой с элементами общеразвивающих упражнений	2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	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	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	

				<p>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции</p>	
8	Бег с сохранением правильной осанки	1	<p>Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом</p>	<p>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</p> <p>2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног,</p>	<p>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,</p>	

				головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	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 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 учителями/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 двухногах	1	Освоение прыжков на двухногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного	Выполняют прыжки после инструкции и	

			<p>ног. Подвижная игра с элементами лазания</p>	<p>показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре</p>	<p>показа учителя. Вы- полнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру послеинструкции и показа учителя</p>	
11	Прыжки на однойноге на месте	1	<p>Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижная игра с бросками и ловлей</p>	<p>Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекс. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>Играют в подвижную игру. Вы- полняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногахна месте после инструкции и показа учителя</p>	
12	Прыжки с продвижением вперед, назад	1	<p>Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направле-</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее</p>	<p>Выполняют общеразвивающ ие упражнения после</p>	

			нии движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	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	инструкции и по показу педагога. 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. Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра с элементами строевых команд .	Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют комплекс упражнений. Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на 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	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередовании с	

			<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
15	Прыжки через шнур	1	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс утренней</p>	

				<p>неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя.</p>	<p>зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через шнур после показа учителя. Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>	
16	Прыжки через набивной мяч	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной 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</p>	<p>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</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч. Осваивают и используют игровые умения</p>	

17	Прыжки с ноги на ногу	1	<p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.</p> <p>Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Ознакомление с прыжком с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопками по показу.</p> <p>Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
18	Прыжок в длину с места	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.</p> <p>Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную</p>	

					игру по показу и инструкции учителя	
19	Правильный захват различных предметов	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов.</p> <p>Подвижная игра с бросаниями ловлей</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
20	Прием и передача мяча в круге	1	<p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Передача и прием мяча в круге.</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют</p>	

			Коррекционная игра	и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Игры в игру после показа учителя	
21	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 образ учителя выполнения 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. Игры в игру после показа	

					учителем	
22	Произвольное метание малых мячей	1	<p>Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют бег под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-5 упражнений.</p> <p>Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	
23	Произвольное метание больших мячей	1	<p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют различные виды метания больш-</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя.</p>	

				ших мячей после пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции 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. Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру после инструкции	
25	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют ходьбу по показу	

			<p>Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>учителем.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения с мячом.</p> <p>Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции учителя.</p> <p>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>	
26	Метание колец на шести	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Ознакомление с размещением «врассыпную».</p> <p>Определение названия спортивного инвентаря.</p> <p>Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.</p> <p>Метают кольца на шести после инструкции и</p>	<p>Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют метания колец на шести после инструкции и показа учителя</p>	

				неоднократного показа учителя		
27	Метание колец на шести	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Ознакомление с размещением «врассыпную».</p> <p>Определение названия спортивного инвентаря.</p> <p>Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.</p> <p>Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют метания колец на шести после инструкции и показа учителя</p>	
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	<p>Выполнение бега по коридорчику.</p> <p>Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.</p> <p>Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по</p>	<p>Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя.</p> <p>Участвуют в игре после инструкции учителя</p>	

				инструкции учителя		
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения 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 обучающи- мися 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	
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 обучающи- мися 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	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	
	Игры - 2 часа					
32	Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижной игры. Ориентирование в пространстве, свободное передвижение	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 ин-	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	

				струкция учителя)		
33	Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Выполнение ходьбы со сменной положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. 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	
	Гимнастика – 30 часов					
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию

				Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор ориентиров для выполнения построений и перестроений	обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1	Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Подвижная игра с мячом	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом	Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняют комплекс упражнений. Осваивают и используют игровые умения	уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:

				по инструкции и по показу учителя		интеллектуальны х игр,
36	Перестроение в круг, взявшись за руки	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Коррекционная игра	Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образ учителя выполнения и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом со стороны учителя выполнения перестроения. 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 передачу мяча в круге после инструкции и показа учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Игру проводят после показа учителем	стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во

						время урока.
37	Размыкание на вытянутые руки	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимся 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.</p> <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	
38	Выполнение строевых команд по показу учителя	1	<p>Закрепление основной стойки.</p> <p>Выполнение основных строевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение общеразвиваю-</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с</p>	<p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при</p>	

			щих упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	помощью учителя). Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	необходимости ориентируются на образец). Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. 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. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом	Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют	Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений. Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном),	

				<p>3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя.</p>	
40	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы</p>	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные</p>	

				<p>выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции</p>	
41	Упражнения на ды-хания	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Отвечают на вопросы целиком предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции</p>	

				показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. 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, сохраняя равновесие. Закрепление положения правильной осанки. Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы)	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения 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 движе-	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или	Выполняют ходьбу по указанию учителя.	

			<p>ний туловища.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	
44	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений;</p> <p>выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	
45	Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	<p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Прыжок в длину с места</p>	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений;</p> <p>выполняют упражнения для</p>	<p>Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки</p>	

			толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с метанием	развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	и, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения	
46	Упражнения с гимнастической палкой	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	
47	Упражнения с обручем	1	Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Выполнение прыжков с ноги на ногу. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и	Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.	

				<p>неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
48	Упражнения с малыми мячами	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Выполнение перекладывания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сброса, броска в пол, стену, вверх.</p>	<p>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 шести поле инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем</p>	
49	Упражнения с большим мячом	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на</p>	<p>Выполняют ходьбу по</p>	

			<p>различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Выполнение поднимания, перекатывания, подбрасывания большого мяча</p>	<p>образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя</p>	<p>указанию учителя.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с пред-метом, ориентируясь на образец выполнения учителем</p>	
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	<p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию</p>	<p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения</p>	

				учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения	
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропускаемая рейка	1	<p>Ознакомление с игровыми заданиями на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и</p>	<p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя,</p>	

				инструкции учителя	выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения	
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по указанию учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение упора на коленях и на четвереньках,</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по</p>	

			<p>правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей</p>	<p>мячи по прямому указанию учителя</p>	<p>горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
54	<p>Подлезание под препятствием высотой 40-50 см</p>	1	<p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круг, 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,</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. 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</p>	

				по возможности самостоятельно).		
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	<p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круг, ориентируясь на образ учителя.</p> <p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом собаки выполнения перестроения.</p> <p>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют построение в круг по указанию учителя.</p> <p>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки.</p> <p>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (самостоятельно)</p> <p>Играют в игру после показа учителем</p>	
56	Перелезание через препятствие высотой	1	Выполнение ходьбы со сменной положения рук.	Выполняют ходьбу со сменной положения	Выполняют ходьбу со сменой	

	40-50 см		<p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>по-ложения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Вполняют перелезание через прпятствие выстой 40-50 см.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
57	Пролезание через гимнастический об-руч	1	<p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.</p> <p>Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.</p> <p>Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в подвижной игре</p>	<p>Выполняют ходьбу с хлопкамипо показу.</p> <p>Выполняют упражнения для раз вития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и</p>	

				по показу учителя	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 пограниченной 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	Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук. Выполнение ходьбы с различным положением рук пограниченной площади. Выполнение бега в чередовании с ходьбой.	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие.	

			<p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p>	<p>Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения</p>	
60	<p>Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук</p>	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.</p> <p>Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	

61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.</p> <p>Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	
62	Стойка на одной ноге	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Удержание равновесия во</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на</p>	

			<p>время выполнения упражнения.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>на образце выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>	
63	Стойка на одной ноге	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и дви-</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственны</p>	

			<p>жения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>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</p>	<p>е 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</p>	
	Игры – 29 часов					Установление доверительных отношений между педагогическим
64	Правила поведения на занятиях по подвижным	1	Беседа о правилах поведения.	Слушают теоретический	Слушают теоретический	

	играм		Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	материал по правилам игр и поведении во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы односложно. 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	материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают Расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	работником и его обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1	Беседа о правилах личной гигиены. Освоение бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвиваю-	Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно. Удерживают правильное поло-	Слушают и беседуют предложениями. Удерживают правильное	

			<p>щих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>жение 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 игрепо показу и инструкции учителя</p>	<p>положение тела во время бега. Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>	<p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;</p>
66	Подвижная игра «Канатоходец»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различ-</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных</p>

				ных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)		межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
67	Подвижная игра «Переправа»	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Передвижение прыжками на двух ногах на скорость. 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 и, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения	
68	Подвижная игра «Разойдись не упав»	1	Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя,	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственн	

				ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	ые 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. 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 операционным (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. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют ходьбу по показу	

			Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение себе пар	учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции	
71	Подвижная игра «Перемены пред-мет»	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. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно- сложно. 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 целиком предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя	

72	Подвижная игра «Жмурки»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра на ориентирование в пространстве</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
73	Подвижная игра «Горелки»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Повторение размещения «врассыпную».</p> <p>Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Размещаются «врассыпную».</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>	

				поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)		
74	Подвижная игра «Два мороза»	1	Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива. 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 и, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения	
75	Подвижная игра «Краски»	1	Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Подвижная игра	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по	

				подвижной игре по показу учителя	словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения	
76	Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Разучивание слов речитатива. Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. 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	
77	Подвижная игра «Коршун и наседка»	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют 3-4	Выполняют ходьбу по инструкции учителя.	

			<p>равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Подвижная игра</p>	<p>упражнения. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
78	Подвижная игра «Перемена мест»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменной 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</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменной положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количествораз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменной положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
79	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1	<p>Выполнение бега по залу в рассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Осваивают и используют игровые умения</p>	

80	Подвижная игра «Стой»	1	Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего	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	
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1	Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев Ориентирование в пространстве. 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. 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 «врассыпную». Ознакомление с правилами игры.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную».	

			Подвижная игра	упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
83	Коррекционная подвижная игра «Про-ползти 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 сто-	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют	

			рону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра взаимодействие в коллективе	количества раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	упражнения по инструкции и показу учителя. Иг-рают 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 «Кто самый меткий»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий согласно правилам игры, мета-ние в цель	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному 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 бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. 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 сменной 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	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу-	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными	

			<p>утренней гимнастики</p> <p>Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками</p>	<p>чающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>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)</p>	<p>заданиями для рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>	
91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции</p>	

				поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	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. Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одноожно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целиком предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	
93	Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседа о значении утренней зарядки.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.	

			<p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени</p>	<p>Отвечают на вопросы одноожно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Отвечают на вопросы целиком предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>	
94	<p>Коррекционная подвижная игра «Пингвины»</p>	1	<p>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</p>	<p>Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаго-вым) контролем учителя (при необходимости)</p>	<p>Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя</p>	
	<p>Легкая атлетика – 5 часов</p>					
95	<p>Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба</p>	1	<p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному</p>	<p>Выполняют ходьбу в</p>	

	с различными положениями рук		затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук	по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	колонне по одному в обход зала за учителем	
96	Бег правым, левым боком вперед	1	Выполнение ходьбы со сменной положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу со сменной положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу со сменной положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение тела во время ходьбы и бега. Играют в подвижную 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.	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя.	

				Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре	Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя	
98	Прыжок в глубинус гимнастической скамейки	1	Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием	Выполняют прыжок в глубинус 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	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для	

				показу и инструкции учителя	выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру послеинструкции учителя.	
--	--	--	--	-----------------------------	---	--

2 класс

II. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
	Легкая атлетика 31 час					
	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)		Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Построение парами. Передвижение парами в спортивный зал. Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Разучивание подвижной игры	Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя. Передвигаются к	Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному

			с элементами общеразвивающих упражнений	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 безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и Оборудование спортивного зала; слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя	восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	Построение в шеренгу по росту. Беседа о форме одежды на уроках физической культуры личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередо-	Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют	

			<p>вании с ходьбой. Подвижная игра на внимание</p>	<p>вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры</p>	<p>обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</p>
3	Ходьба с изменением скорости	1	<p>Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>	<p>обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</p>

						доброжелательной атмосферы во время урока.
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p> <p>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз</p> <p>Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя</p>	<p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируясь по образцу).</p> <p>Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по показу учителя</p>	
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	<p>Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение нескольких подпрыгиваний подряд в заданном</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Ориентируются в направлении</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют</p>	

			направлении. Подвижная игра с метанием	движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	прыжки в 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 вовремя 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.	Выполняют ходьбу на носках, на пятках,	Выполняют ходьбу на носках,	

			<p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Знакомство с переноской гимнастических матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>на пятках, на внутренних внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>	
8	Ускорения до 30 м	1	<p>Выполнение ходьбы с различными положениями рук.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с помощью учителя.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения.</p>	<p>Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют построение в круг.</p> <p>Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость.</p>	

				Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	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. Выполнение упражнений с флажками. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием	Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, 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 с флажками по показу учителя. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя	
10	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Выполнение упражнений на	Фиксируют внимание и воспринимают	Выполняют построение в шеренгу, в колонну	

			<p>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Освоение бега с препятствиями.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>расположение зрительных пространственных опорориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образецвыполнения учителем и/или обуча-ющимися 2 группы. Выполняют основные положения и движениярук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции</p>	
11	Челночный бег 3x10 м, тестирование	1	<p>Построение в две колонны.</p> <p>Знакомство с челночным бегом.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подвижная игра с элементами лазания</p>	<p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимися из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).</p>	<p>Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок.</p> <p>Выполняют</p>	

				Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции	
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Подвижная игра с бросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. 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.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют	

			<p>Выполнение произвольного метания малого мяча.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра</p>	<p>упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя.</p> <p>Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в коррекционной игре</p>	<p>упражнения с мячом после показа учителя.</p> <p>Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре</p>	
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Выполнение произвольного метания малого мяча.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя.</p> <p>Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в коррекционной игре</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после показа учителя.</p> <p>Произвольно метают мяч после инструкции учителя. Участвуют в коррекционной игре</p>	
15	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	<p>Выполнение бега по коридорчику.</p> <p>Принятие правильного поло-</p>	<p>Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.</p>	<p>Выполняют метание большого мяча двумя руками</p>	

			жение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	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 опороориентиров 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	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	

				количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции	
17	Прыжки в высоту сшага	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, операционный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутренних внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя	
	Гимнастика – 23 часа					
18	Значение физических упражнений для здоровья человека	1	Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в про-	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптив-	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам	Установление доверительных отношений между педагогическим

			странстве. Коррекционная игра	ной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опорориентиров для выполнения построений и перестроений	работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и
19	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метание малого мяча в цель. 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	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 прямому указанию	обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и

				указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	учителя	самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
20	Перестроение из шеренги в круг	1	Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с вы-соты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры.Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с вы- соты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок игровых процедур,
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, замыкание на вытянутые руки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных ша-гов в сторону,	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной	которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию

			<p>ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>инструкции и показу.</p> <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
22	<p>Основные положения движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук</p>	1	<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя</p>	

				<p>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции</p>	
23	Дыхание во время ходьбы и бега	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>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 корректирующие упражнения после не-однократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>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 корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции</p>	

24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	<p>Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>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.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения</p>	
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	<p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение упора на коленях</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастической скамейке на</p>	<p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции</p>	

			и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей	четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	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 опор ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время	

				образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции	
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. 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	1	Выполнение комплекса	Выполняют	Выполняют	

	носок, на пятках с различными положениями рук		упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение лазания по гим-настической стенке. Подвижная игра с прыжками и бегом.	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..	комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. 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 обучающи-мися 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	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференци-	

			<p>ориентир.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>разви-тия пространственно–временной дифференцировки по прямому ука-занию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>ровки, ориентируясь на обра-зец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют иг-ровые умения</p>	
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различ-ными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укреп-ление мышц туловища по прямомууказанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу по указа-нию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец вы-полнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют иг-ровые умения</p>	
33	Подлезание под препятствием высотой40-50 см	1	<p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Повторение правильного ис-ходного положения для вы-полнения подлезания под</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпепод контролем учителя.</p> <p>Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или обучаю-</p>	<p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют построение в круг по указанию учителя.</p> <p>Выполняют</p>	

			<p>препятствием. Коррекционная игра</p>	<p>щимися 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</p>	<p>перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем</p>	
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	<p>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</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие</p>	

				высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	высотой 40- 50 см. Играют в подвижную игру попоказу и инструкции учителя	
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, ле-вым боком с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру попоказу и инструкции учителя	
36	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	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по	

			скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	количествораз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения 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 корректирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя	
38	Упражнения с ма-	1	Выполнение бега в чередова-	Выполняют бег в	Выполняют бег в	

	лыми мячами		нии 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	чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	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 время выполнения упражнения. 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 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	

				<p>Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>	
40	Упражнения с большим мячом	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с большим мячом: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p>	
	Игры - 4 часа					
41	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы со сме- ной	Выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу	

	корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»		положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в	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	со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных	
42	Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры	показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	видах игр после инструкции и показа учителя	
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	
44	Игры на развитие	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу,	Выполняют ходьбу	

	внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»		Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой	ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	
	Лыжная подготовка – 18 часов					
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	Установление доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение
46	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для	Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры,	

			<p>лыжами в шеренгу.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Передвижение ступающим шагом</p>	<p>занятый лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий</p>	<p>подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.</p> <p>Выполняют передвижение ступающим шагом</p>	<p>обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими</p>
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	<p>Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.</p> <p>Выполнение построений с лыжами в шеренгу.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Передвижение ступающим шагом</p>	<p>Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий</p>	<p>Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.</p> <p>Выполняют передвижение ступающим шагом</p>	<p>(педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:</p>
48	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	<p>Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках.</p> <p>Передвижение ступающим шагом</p>	<p>Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя.</p>	<p>Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами.</p> <p>Передвигаются ступающим</p>	<p>интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания</p>

					шагом по лыжне	обыгрываются в
49	Построение в шеренгу на лыжах	1	Выполнение построений в шеренгу на лыжах. Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. 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. Передвигают ступающим шагом по лыжне	театральных постановках; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
50	Выполнение команд с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в руках. Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя.	Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом	

51	Выполнение команд на лыжах	1	Выполнение построений с лыжами в руках. Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!» Передвижение ступающим шагом	Выполняют строевые команды на лыжах по сигналу учителя	Выполняют строевые команды на лыжах по сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом	
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному 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. Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в 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	Передвижение в колонне по одному на	1	Выполнение построений с лыжами и передвижение к	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые ко-	

	лыжах без палок		месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию	лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз	манды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок сохраняя безопасную дистанцию	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в 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	
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесия, правильно вставать после падения. Выполнение спуск с горы на	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим,	

			лыжах и подъем ступающим шагом		скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом	
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом	
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах	

			Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом		ступаящим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом	
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом	
60	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения.	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах	

			Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом		ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом	
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	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	
	Игры – 22 часа					
63	Правила закаливания	1	Беседа об основных правилах средств закаливания.	Слушают объяснение педагога	Слушают объяснение педагога	Установление доверительных

			<p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колоннепо одному в движении. Коррекционная игра</p>	<p>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</p>	<p>гога 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</p>	<p>отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы</p>
64	Техника безопасности и правила поведения	1	<p>Беседа о правилах поведения предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками</p>	<p>Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ</p>	<p>Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы</p>

				отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)		учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	Включение в урок игровых процедур, которые помогают
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по	поддерживать мотивацию обучающихся к получению

			Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
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.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют	

			Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве	упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Участвуют в игре по инструкции	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. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером,	

				(выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	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. 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. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. 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	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют	

				показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа 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	Выполняют ходьбу по сигналу учителя. Выполняют медленный бег в колонне. Выполняют комплекс упражнений со	

				учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	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 действий 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	Выполняют ходьбу по инструкции учителя.	

			Выполнение упражнений на осанку. Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей	ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Передают волейбольные мячи напрямую указанию учителя	Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру попоказу и инструкции учителя	
77	Игры на развитие выносливости	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	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 попоказу и инструкции учителя	
78	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса об-	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в	

			щеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эста- фете)	соре- новательной деятельности (участвуют в эстафете)	
79	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыж- ками, доставая рукой лен-точки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количествараз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи- теля. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя	Выполняют ходьбу по указа- нию 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 ин- вентаря	1	Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой. Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний. Освоение правил переноски предметов и спортивного ин- вентаря	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и	

					используют игровые умения	
81	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	Подвижная игра с 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 общеразвиваю-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют	Выполняют ходьбу по указанию учителя.	

			<p>щих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в перекатывании мяча</p>	<p>упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют игровые задания в перекатывании мяча</p>	<p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями</p>	
84	Эстафета с мячом	1	<p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)</p>	
	Легкая атлетика – 18 часов					
85	Преодоление простейших препятствий	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений. Преодоление простейших препятствий:</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют</p>	<p>Чередуют бег и ходьбу.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений по показу.</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его</p>

			перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра	комплекс упражнений меньшее количество раз. Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре	Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя	обучающимися, способствующим позитивному восприятию обучающимися требованиями и просьб педагогического работника,
86	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	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на
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. 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	Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки,	

				пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения	уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;
88	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. 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	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных
89	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство 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	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют	которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных

			места. Подвижная игра с прыжками	обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя	отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
90	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителя и/или обучающимися 2 группы. 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 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 обще-развивающих упражнений. Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после ин-	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват	

			Игры с элементами общеразвивающих упражнений	струкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	и удерживание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
92	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	
93	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу	Выполняют	

	мяча в цель		<p>ками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Выполнение метания мяча с большой амплитудой</p>	<p>по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количествораз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p>	<p>ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения предметом после показа учителя.</p> <p>Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя</p>	
94	Метание теннисного мяча в цель	1	<p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количествораз.</p> <p>Выполняют корректирующие</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения в движении по показу учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие</p>	

			Выполнение метания мяча с большой амплитудой	упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	упражнения 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	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.	
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.	

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

			Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)	
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30м, Знакомство с понятием высокий старт	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокогостарта, 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 мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег	

				ходьбой	
10 2	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег

3 класс

I. Тематическое планирование

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				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	Слушают объяснение и рассматривают помещение и	Слушают объяснение и рассматривают помещение и обо-	Установление доверительных отношений между

			стики. Подвижная игра на пространственное ориентирование	оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя	педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за	Выполняют построения и перестройки по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на

				<p>наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>опорой на образец. Выполняют медленный бег. Играют в подвижную игру по-сле инструкции учителя</p>	<p>уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;</p> <p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению</p>
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	<p>Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом</p>	<p>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</p>	<p>Выполняют построения и пере-строения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс</p>	

				<p>ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.</p>	<p>упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.</p>	<p>доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
4	<p>Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук</p>	1	<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча</p>	<p>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: вперёд, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). Выполняют</p>	<p>Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполняют общеразвивающие упражнения. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игро-</p>	

				<p>общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>вые умения</p>	
5	Беговые упражнения	1	<p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии.</p> <p>Участвуют в соревновательной</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Выполняют беговые упражнения.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	

				деятельности		
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	<p>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</p>	<p>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. Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя</p>	<p>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 по показу учителя</p>	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держат туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании</p>	

				инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	ходьбы и бега. Играют в подвижную игру по-сле инструкции учителя	
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Освоение специально бе-говых упражнений. Освоение правил техники безопасности вовремя выполнения упражнений в паре. Демонстрация техники низкого старта.	Выполняют построение в шеренгу и сдачу 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 например	Выполняют построение в шеренгу и сдачу 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	

				<p>обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Вы- полняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обуча-ющихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p>	<p>одному 15—20 м с низкого старта сопорой образец</p>	
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1	<p>Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>	

10	Прыжки в высоту	1	<p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов.</p> <p>Демонстрация прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>	
11	Прыжок в длину с места	1	<p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют метание с места в</p>	

			упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	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	горизонтальную цель	
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.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственны	

			<p>Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и производного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>е опоры. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	
14	Метание теннисного мяча на дальность	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий. Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя</p>	
15	Челночный бег (3x5) м.	1	<p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега,</p>	<p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют чел-</p>	<p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по</p>	

			демонстрирование техники высокого старта.Метание мячей с места левой и правой рукой	ночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой	инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой	
16	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных суставов и стоп.Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют ходьбу со сменой 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) различными способами двумя руками	1	Ходьба со сменой положений рук: вперед, 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	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений	

	Гимнастика– 23 часа					
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 опор ориентиров для выполнения построений и перестроений	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками

19	Перестроение из шеренги в круг	1	<p>Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя</p>	<p>(обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где</p>
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	<p>Выполнение организующих строевых команд и приемов 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 с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор ориентируясь для выполнения</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости)</p>	<p>полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,</p>

				построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	сти ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения	налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	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 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 по инструкции.	

22	Дыхание во время ходьбы и бега	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг спомощью учителя.</p> <p>Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корригирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>	
23	Упражнения с гимнастическими палками	1	<p>Выполнение построений шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	

24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, при- няв правильное положение упора. Подвижная игра с эле- ментами лазания	Выполняют упражнения в равно- весии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в полза- нии, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваи- вают и используют игровые уме- ния	Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учи- теля. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учи- теля. Осваивают и используют игровые умения.	
25	Упражнения на форми- рования правиль- ной осанки	1	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражне- ний, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с измене- нием положений рук, ходьбы по гимнастиче- ской скамейке, переша- гивание через предметы. Эстафеты с мячом	Получают элементарные теоре- тические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические зада- ния с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на во-прос по предоставленным кар- точкам) с	Получают элементарные теоретические сведения о правиль- ной осанке, зрительно воспри- нимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку,	

				помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	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 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 учителя	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Игры в подвижную игру по инструкции учителя	
29	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходьбы и бега между различными ориентирами. 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. 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, взаи-	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.	

			модействие слаженно	упражнения на рав-новесие по возможности	Выполняют упражнения на рав-новесие по показу учителя	
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом 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 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	
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	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различ-	

				различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя	ными положениями рук самостоятельно	
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая ру-кой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие 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 упражнений с маленькими мячами.	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обуча-	Выполняют корригирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с маленькими мячами после показа учителем. Играют в	

			Подвижная игра с бегом	ющихся 2 группы). Выполняют упражнения с маленькими мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	подвижную игру попоказу и инструкции учителя	
36	Упражнения с маленькими мячами	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с маленькими мячами: пере- кладывание, подбрасыва- ние, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с маленькими мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с маленькими мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру попоказу 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. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы,	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.	

			<p>туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>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.</p>	<p>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</p>	
38	Упражнения с большим мячом	1	<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в</p>	

				показу и инструкции учителя	подвижную игру попоказу и инструкции учителя	
39	Лазание вниз ,вверх по гимнастической стенке не пропуская реек	1	<p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования.</p> <p>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	
39	Лазание вниз ,вверх по гимнастической стенке не пропуская реек	1	<p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p>	<p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу</p>	

			<p>Освоение разнообразных ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования.</p> <p>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	
	Игры - 4 часа					
41	<p>Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»</p>	1	<p>Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми.</p> <p>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, действуя по сигналу</p>	<p>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p>	<p>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (тех-</p>	

			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)	ника 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	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. 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, действуя по сигналу и согласно правилам игры	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой по-	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	

				<p>ложения 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)</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и по показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>	
43	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1	<p>Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой или левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах</p>	<p>Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности</p>	<p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения. Прыгают через скакалку на двух ногах</p>	
44	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	<p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде</p>	

			<p>матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с бегом на скорость</p>	<p>флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>	
	Лыжная подготовка - 17 часов					
45	Техника безопасности и правила поведения на лыже	1	<p>Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок</p>	<p>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</p>	<p>Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб</p>

				опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации.
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	Тренировочные упражнения в подборе лыж- ного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команды с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического
47	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыж- ного инвентаря. Демонстрация ступающего шага. 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. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического

48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом	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	театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом	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	
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. 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	
51	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом	
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному 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. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в	

				передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз	колонне по одному на лыжах без палок	
54	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построений лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом	Выполняют строевые команды лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. 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 построений лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение	Выполняют строевые команды лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом	Выполняют строевые команды лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на	

			спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом		лыжах ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом	
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построенийс лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжамив колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступаю- щим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подь- ема ступающим шагом	Выполняют строевые команды слыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передви- гаются на лыжах ступающим ша- гом	Выполняют строевые командыс лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Пере- двигаются на лыжах ступаю- щим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим ша- гом	
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Выполнение построенийс лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжамив колонну по одному с соблюдением техники	Выполняют строевые команды слыжами. Передвигаются колонне по од- ному	Выполняют строевые командыс лыжами по сигналу учителя.	

			<p>безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом</p>	<p>с лыжами в руках. Передви-гаются на лыжах ступающим ша-гом</p>	<p>Передвигаются колонне по од-ному с лыжами в руках. Пере-двигаются на лыжах ступаю-щим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом</p>	
58	<p>Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом</p>	1	<p>Выполнение построенийс лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжамив колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвиже-ний на лыжах ступаю- щим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подь-ема ступающим шагом</p>	<p>Выполняют строевые команды слыжами. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Передви-гаются на лыжах ступающим ша-гом</p>	<p>Выполняют строевые командыс лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од-ному с лыжами в руках. Пере-двигаются на лыжах ступаю-щим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лы-жах и подъем ступающим ша-гом</p>	

59	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость</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>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)</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.</p> <p>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p>	
60	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	<p>Выполнение построений с лыжами в шеренгу.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники</p>	<p>Выполняют строевые команды с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному</p>	<p>Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.</p>	

			безопасности. Преодоление дистанции в быстром темпе за урок	с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе	
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построений 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 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	Выполнение построений 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 лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе	
	Игры – 22 часа					
63	Техника безопасности и правила поведения на	1	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма	Отвечают на вопросы одно-	Отвечают на вопросы предло-	Установление

	подвижных играх		во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	сложно. 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 операционным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	жениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации.
64	Значение утренней гим-настики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным	Выполняют построения и пере-строения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с задан-	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и

				параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	ным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок
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 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	игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний,

					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, операционный 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	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной	

			упражнений. Эстафета с предметами	Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	деятельности (участвуют в эстафете)	
69	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 своих 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	
70	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 маленькими 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 показу учителя	

71	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1кг) различными способами двумя руками. 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. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения	
72	Игры и строевые упражнения: «Воробы 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	
73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	

			Выполнение прыжков через скакалку на двухногах.	игровые умения. Осваивают прыжки через ска-калку по возможности		
74	Эстафеты на развитие координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)	
75	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая ручкой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. 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	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	

				учителя	
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». 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 целиком предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции

					учителя. Осваивают и используют игровые умения	
79	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 скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча	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 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. 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)	

81	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	<p>Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.</p> <p>Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения</p>	
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	<p>Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.</p> <p>Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения</p>	

	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1кг) различными способами двумя руками. 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. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения	
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. 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. 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. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	

	Легкая атлетика - 19 часов					
84	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения шеренгу и сдача рапорта дежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). 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 построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками
85	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения 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 учителями/или обучающимися 2	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками

				группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя		(обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
86	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	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического
87	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. 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 3-4 упражнения 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	театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных

						межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
88	Метание теннисного мяча на дальность	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий</p> <p>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя</p>	
89	Метание теннисного мяча на дальность	1	<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве,</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Выполняют метание</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют метание на дальность после инструкции и</p>	

			соразмере-ние своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой	на даль- ность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы	показа учителя	
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в гори- зонтальную цель	1	Выполнение бега по пря-мой в шеренге. Выполнение общеразви- вающих упражнений. Ознакомление с назва- нием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произ- вольного метания тен- нисного мяча в цель. Игры с элементами об- щеразвивающих упраж- нений	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Вы- полняют различные виды метания теннисных мячей после ин- струкции и неоднократного по- каза учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег после инструк- ции, ориентируясь на зрительно- пространственны е опоры. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учи-теля. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в гори- зонтальную цель	1	Выполнение бега по пря-мой в шеренге. Выполнение общеразви- вающих упражнений. Ознакомление с назва- нием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произ- вольного метания тен- нисного мяча в цель.	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Вы- полняют различные виды метания теннисных мячей после ин- струкции и неоднократного по- каза учителя. Участвуют в	Выполняют бег после инструк- ции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и	

			Игры с элементами общеразвивающих упражнений	подвижной игре по показу и инструкции учителя	показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
92	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленногобега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	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 выполнения	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель	
93	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленногобега. Демонстрация прыжка в длину с места.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции	

			<p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p>	<p>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</p>	<p>и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p>	
94	Прыжок в длину с места	1	<p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p>	

				или двумя но-гами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения		
95	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоско-ков. Подвижная игра на пере-дачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на от-резках. Осваивают и используют игро-вые умения	Выполняют ходьбу в умерен-ном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игро-вые умения	
96	Прыжки через ска-калку на двух, на од-ной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положениемрук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух но-гах через медленно вра-щающуюся скакалку вперед, с промежуточ- ным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвиваю-щих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и ин-струкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различ-ным положением рук по показуи инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру по-сле инструкции учителя	
97	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с эле-ментами перестроений. Выполнение бега в чере-	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне	

			довании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной дея- тельности по возможности (участвуют в эстафете)	по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эста- фете)	
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижная игра с эле- ментами перестроений. Выполнение бега в чере- довании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. 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 эста- фете)	
99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учи- теля. Выполняют упражнения по инструкции и показу учи- теля. Выполняют бег с высо- кого старта после инструкции ипоказа учителя	
99	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сменой	

			упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, ознакомление с понятием высокий старт	ложения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя	
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, ознакомление 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 мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег	

102	Медленный бег до 1-2 мин	1	Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. Выполняют медленный бег	
-----	--------------------------	---	---	--	--	--

4 класс

I. Тематическое планирование

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
	Легкая атлетика 17 часов					
1	Предупреждение травм во время занятий	1	Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми	Установление доверительных отношений между

			<p>Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей</p>	<p>на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя</p>	<p>предложениями. Самостоятельно готовятся уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	<p>педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной</p>
2	<p>Понятия о предварительной и исполнительной командах</p>	1	<p>Построение в шеренгу. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Коррекционная игра</p>	<p>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. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p>	<p>Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	<p>привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной</p>

				Участвуют в игре по инструкции учителя		дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). 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 построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения	
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с	

			гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	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	различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения	позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
5	Бег с изменением темпа		Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой. Коррекционная игра.	Выполняют строевые действия по шаговой/ поэтапной инструкции педагога Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости шаговая инструкция учителя). 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. Игрывают в подвижную игру после инструкции учителя	
6	Прыжки на месте, с продвижением	1	Выполнение медленного бега с сохранением	Удерживают правильное	Удерживают правильное	

	вперед, в сторону, назад на одной ноге		<p>правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Метание мяча в цель. Подвижная игра с элементами бега и ведением и бросками волейбольного мяча</p>	<p>положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения</p>	
7	Беговые упражнения	1	<p>Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом</p>	<p>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</p>	<p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в</p>	

				расстоянии. Участвуют в соревновательно й деятельности	соревнова тельной деятельно сти	
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения	
9	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. 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,	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через	

			перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	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 3х10 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	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	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют	

			левой и правой рукой	правой рукой	челночный бег 3х10 м. Метают мячи с места левой правой рукой	
13	Прыжок в глубину	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	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. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. 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. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с	

			разбегаясь, сильно отталкиваясь мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель	разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя	небольшого разбега в длину. 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. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений	
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. 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. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений	
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	Выполнение ходьбы приставным	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо	Выполняют ходьбу приставным	

			<p>шагом правое/левое плечо вперед. Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп. Выполнение прыжка из правильного исходного положения. Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность</p>	<p>вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем</p>	<p>шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног</p>	
	Гимнастика – 23 часа					
18	Осанка	1	<p>Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом</p>	<p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленн ым карточкам)</p>	<p>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</p>	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на</p>

				спомощью педагога. Участвуют в игре по инструкции учителя	формирования правильной осанки). Играют в подвижную игру после инструкции учителя	уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке
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	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну поодному	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	интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического
21	Перестроение из колонны по	1	Игровые задания на нахождение своего места в	Участвуют в игровой деятельности под	Выполняют игровые задания по команде	

	одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево		строю. Перестроение в движении, соблюдение интервала и дистанции. Выполнение общеразвивающих упражнений с большим мячом. Подвижная игра с лазанием	контролем педагога. Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Выполняют упражнения с предметами меньшее упражнения с предметами меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	учителя. Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.	театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
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. Подвижная игра с прыжками	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством повторений, по возможности. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы 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 корректирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставяноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполнение корректирующих 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 наравновесие. 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 палками	1	Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток,	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому	Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем. Выполняют	

			<p>перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание.</p> <p>Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке</p>	<p>указанию учителя.</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности</p>	<p>ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя</p>	
27	Упражнения на формирования правильной осанки	1	<p>Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.</p> <p>Эстафеты с мячом</p>	<p>Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	<p>Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	
28	Тренировка дыхания	1	<p>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.</p> <p>Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>Коррекционная подвижная игра</p>	<p>Выполняют упражнение по показу учителя, по шаговой/ поэтапной инструкции педагога.</p> <p>Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Участвуют в</p>	<p>Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Играют в</p>	

				игре по инструкции учителя	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. 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.	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Игры в	

				Участвуют в игре по инструкции учителя	подвижную игру после инструкции учителя	
32	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы ибега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, переключиваниеиз одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручемв 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	
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, попластунски. 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. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в соревновательной деятельности	

				учителем и/или обучающимися 2 группы. 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 положениям и рук самостоятельно	
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу	

			парами управление равновесием, взаимодействие слаженно	Выполняют упражнения на равновесие по возможности	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 по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после 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	Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после	Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие	

			положениями рук	неоднократного показа учителя		
40	Переноска грузов	1	Выполнение упражнений собручем. 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. 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	
	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. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение ходьбы по двум параллельно	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам с помощью педагога. Участвуют в	Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных	

			поставленным гимнастическим скамейкам.	различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	видах игр после инструкции и показа учителя	
42	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. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	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 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	

43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений соскалкой. 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 над двух ногах	
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	Выполнение упражнений соскалкой. 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 над двух ногах	
	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. 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	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию

				беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя	отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	обучающимися требованиями и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке
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. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя,	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с
47	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. Выполняют строевые команды по сигналу учителя	Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя,	
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Переступание на лыжах вокруг пятаков.	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. Одевают лыжный	

					инвентарь. Выполняют переступание на лыжах попоказу учителя	обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Уход за лыжным инвентарем, одевание его. Переступание на лыжах вокруг пятки, носков, приставной шаг вправо, влево	Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Выполняют переступание на лыжах (по возможности)	Выполняют построение с лыжами. Одевают лыжный инвентарь самостоятельно. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя	

50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.</p> <p>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы</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>Передвигаются на лыжах ступающим шагом</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.</p> <p>Передвигаются по лыжне ступающим шагом</p>	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</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</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.</p>	

				инвентарь с помощью учителя Передвигаются на лыжах скользящим шагом	Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	Построение в шеренгу лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками	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 Передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом	
53	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м		Построение в шеренгу лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по	

				<p>инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)</p>	<p>сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p>	
54	<p>Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м</p>		<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p>	<p>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. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция</p>	<p>Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p>	

				учителя, пооперационный контроль выполнения действий)		
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение названия способ подъема на лыжах. 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. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. 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. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение названия способ подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.	

			высокой стойке, демонстрацию техники подъема «лесенкой»	лыжный инвентарь с помощью учителя. Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение названия способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрацию техники подъема «лесенкой»	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. 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. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
58	Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги.	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с лыжами.	

			<p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p>	<p>Передвигаются в колонне по одному лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Выполняют повороты на лыжах на месте</p>	<p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Выполняют поворот переступанием в движении.</p>	
59	Повороты переступанием в движении	1	<p>Построение в шеренгу 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, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>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.</p> <p>Выполняют поворот переступанием в движении.</p>	
60	Повороты переступанием в движении	1	<p>Построение в шеренгу лыжами у ноги.</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p>	

			<p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи</p>	<p>Передвигаются в колонне по одному лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Выполняют повороты на лыжах на месте</p>	<p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Выполняют поворот переступанием в движении.</p>	
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	<p>Построение в шеренгу лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Прохождение дистанции на лыжах за урок</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Преодолевают дистанцию в произвольном темпе</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.</p> <p>Преодолевают дистанцию в быстром темпе</p>	
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	<p>Построение в шеренгу лыжами у ноги.</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p>	

			Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Прохождение дистанции на лыжах за урок	Передвигаются в колонне по одному лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	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	
	Игры – 22 часа					
63	Значение и основные правила закаливания	1	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к

				указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя		обсуждаемой на уроке информации. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
64	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	на
65	Перемещение на площадке в	1	Знакомство с игрой пионербол. Выполнение	Выполняют упражнения на	Выполняют упражнения на	на

	пионерболе, прием и передача мяча двумя руками устены и в парах		упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	развитиемышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	
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	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.	

			парах. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	
68	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. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	
69	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. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в	

				(подача мяча в пионерболе)	пионерболе)	
70	Розыгрыш мячана три паса в пионерболе	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса 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 мячана три паса в пионерболе	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса 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	
72	Розыгрыш мячана три паса в пионерболе	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.	

			пионерболе. Выполнение приема и передач мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя	Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя	
73	Учебная игра в пионербол	1	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровых действий, 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	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые	

				взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	технические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	
75	Учебная игра в пионербол	1	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровых действий, 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)	
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	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах	

				различных видах игр поинструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	игр после инструкции и показа учителя	
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгоним 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 поинструкции и по показу учителя,	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	

				ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция 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	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространствен	

	цыплята», «Зайцы, сторожи Жучка»		Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты	представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения	ых представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения	
81	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторожи 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 способом в зависимости от высоты	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. Осваивают и используют игровые умения	
82	Эстафета с мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг)	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы.	

			различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами	чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения	Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения	
83	Подвижная игра «Филин и пташки»	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнении прыжков с предметами 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. 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. 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	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции	

			взаимодействие согласно правилам игры	Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	
	Легкая атлетика – 18 часов					
85	Техника бега по дистанции	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой	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 ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким	

			упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой	учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	подниманием бедр по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	
87	Техника высокого старта	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Начинают бег с высокого старта	Выполняют ходьбу с перешагивани ем через большие мячи с высоким подниманием бедр по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта	
88	Техника высокого старта	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Начинают бег с высокого старта	Выполняют ходьбу с перешагивани ем через большие мячи с высоким подниманием бедр по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта	
89	Техника низкого старта	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.	Выполняют ходьбы перекатом с	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.	

				пятки на носок. Осваивают бег с		
90	Техника низкого старта	1	Чередование бега и ходьбы нарасстоянии. Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности неснижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра	низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег с низкого старта. 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. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту.	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	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем	

				ная инструкция учителя).		
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту.	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. Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем	
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель		Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча в цель правой	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших	

			и левой рукой Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой			
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу	препятствий. 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	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с	Выполняют ходьбу с упражнениями	

			<p>другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой</p>	<p>другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)</p>	<p>для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания</p>	
96	Метание теннисного мяча на дальность	1	<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания</p>	
97	Метание теннисного мяча на дальность	1	<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения</p>	

				учителя)	метания	
98	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. 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	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. 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)	
100	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение беговых	Выполняют специально- беговые	Выполняют специально-	

			упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта	упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции	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. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.	Выполняют специально-беговые упражнения (по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют специально-беговые упражнения Выполняют медленный бег	
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.	Выполняют специально-беговые упражнения (по возможности). Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой	Выполняют специально-беговые упражнения Выполняют медленный бег	

5 класс

I. Тематическое планирование

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
	Легкая атлетика 8 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег с равномерной скоростью	1	Беседа по технике безопасностина занятиях легкой атлетикой. Выполнение ходьбы с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполнение медленного бега вравномерном темпе до 2 мин. Подвижная игра с бросками и ловлей мяча	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы односложно. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы. Выполняют бег с равномерной скоростью	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе	1	Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Движение акцентированным шагом (подготовительный к	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в медленном	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Выполняют разминку в	здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности , профилактику наркотической и алкогольной

			строевому шагу); шаг на месте, остановка	темпе. Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют шаг на месте, остановка по инструкции учителя	быстром темпе. Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют акцентированный шаг, шаг на месте, остановка по инструкции учителя	зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
3	Спортивная ходьба. Бег с переменной скоростью до 2 мин	1	Выполнение ходьбы легко и свободно, не задерживая дыхание. Ходьба на скорость на 60 м. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание	Выполняют разминку в медленном темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-50 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 1 мин	Выполняют разминку в быстром темпе. Выполняют ходьбу на скорость 10 мин (от 30-60 м). Выполняют бег с переменной скоростью до 2 мин	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 30-40 см	1	Выполнение ходьбы с поочередными выталкиваниями вверх с правой и левой ноги (на каждый шаг). Ходьба с перешагиванием препятствий. Ходьба в быстром темпе, с малым продвижением вперед. Выполнение пружинистого толчка ногами, мягкое приземление, сохраняя равновесие.	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к	Выполняют общеразвивающие упражнения для подготовки мышц ног к прыжкам. Выполняют ходьбу в медленном темпе с малым продвижением	

			<p>Прыжки через вертикальные препятствия. Подвижная игра для развития прыжковой выносливости</p>	<p>прыжкам в медленном темпе. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия до 30 см. Выполняют прыжки через препятствия с помощью учителя</p>	<p>м вперед. Выполняют задания в движении для подготовки к прыжкам. Выполняют запрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой 40 см. Выполняют прыжки через препятствия после показа учителя</p>	
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	<p>Освоение названий беговых упражнений и последовательность их выполнения. Выполнение специальных беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Выполнение перехода от стартового разбега к бегу. Выполнение старта и финиша.</p>	<p>Выполняют различные виды ходьбы за другими обучающимися, ориентируясь на их образец. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально беговые упражнения по показу учителя, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют медленный бег</p>	<p>Выполняют ходьбу с сочетанием разновидности ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют стартовый разбег,</p>	

				по команде «Старт»	стартуют из различных исходных положений.	
6	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	<p>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.</p> <p>Демонстрация техники бросков набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову.</p> <p>Выполнение броска согласовывая движения рук и туловища</p>	<p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют метание набивного мяча снизу после показа и объяснения учителя</p>	<p>Рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, отвечают на вопросы и вступают в беседу.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений</p>	
7	Техника бега с низкого старта	1	<p>Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении.</p> <p>Выполнение бега в различном темпе.</p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений.</p> <p>Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции.</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют бег в медленном темпе.</p> <p>Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют бег в различных темпах.</p> <p>Выполняют комплекс</p>	

			Выполнение бега по прямой низкого старта	демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона по показу учителя, переходящего в бег по дистанции 40 м	специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику низкого старта и стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	
8	Бег на средние дистанции (150 м)	1	Выполнение ходьбы в различных темпах с упражнениями в движении. Выполнение бега в различном темпе. Демонстрация техники подсчета ЧСС. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Выполнение подсчета ЧСС	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют бег в медленном темпе. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (3-4 вида). Смотрят демонстрацию техники подсчета ЧСС, с помощью учителя определяют место	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки носок, с выпадом). Выполняют бег в различных темпах. Выполняют комплекс специально-беговые упражнения (5-6 видов). Смотрят демонстрацию техники	

				измерения пульса. Выполняют кроссовый бег до 150 м (допускается смешанное передвижение). Подсчитывают ЧСС с помощью учителя	подсчета ЧСС, определяют место измерения пульса, с помощью учителя подсчитывают удары в минуту. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики) Выполняют подсчет ЧСС	
	Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Ознакомить с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу сопорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются колонне бегом в чередовании с	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Выполняют правила игры	

				<p>ходьбой по указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>		
10	<p>Перемещение на площадке в пионерболе, приемы передача мяча двумя руками у стены и в парах</p>	1	<p>Выполнение основных перемещений на площадке в пионерболе.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещение на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах</p>	<p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют игровые умения (взаимодействие с партнером)</p>	<p>Выполняют основные перемещения на площадке в пионерболе.</p> <p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Выполняют игровые умения</p>	

11	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя.	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют и используют игровые умения	
12	Техника подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют приемы передачи мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе). Выполняют и используют игровые умения	
13	Розыгрыш мяча натри паса в пионерболе. Учебная игра	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Выполняют упражнения на развитие мышц	Выполняют упражнения на развитие мышц	

			<p>Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе.</p> <p>Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.</p> <p>Выполнение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе.</p> <p>Выполнение игровых действий</p>	<p>кистей рук и пальцев (по возможности).</p> <p>Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения по инструкции учителя</p>	<p>кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполняют перемещения на площадке.</p> <p>Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют и используют игровые умения</p>	
14	<p>Баскетбол.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.</p>		<p>Беседа о санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.</p> <p>Освоение простейших правил в баскетболе.</p> <p>Подвижная игра на броски и передачи мяча.</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу сопорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Осваивают правила игры</p>	

15	<p>Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед</p>	1	<p>Демонстрация стойки баскетболиста. Освоение стойки баскетболиста. Освоение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Осваивание ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>	<p>Осваивают стойку баскетболиста после неоднократного показа и инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом, после инструкции учителя, ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы корзину двумя руками снизу от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более</p>	<p>Осваивают стойку баскетболиста после инструкции учителя. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя</p>	
----	--	---	---	---	--	--

				сильной группы		
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Демонстрация техники ведения мяча. Освоение техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Осваивают технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируются на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Осваивают технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
17	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Демонстрация техники броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Освоение техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола.	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачу мяча с продвижением вперед двумя руками. Бросают мяч в корзину двумя	Осваивают технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачу мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с	

			Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	руками снизуют груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнение обучающимися более сильной группы	продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу иот груди с места после инструкции учителя	
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Осваивают упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	
	Гимнастика - 14 часов					
19	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Беседа по ТБ на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполнение упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне ориентируясь на образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения со	Выполняют строевые действия. Выполняют сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе надвух,	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической

			через скакалку на месте в равномерном темпе	скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	одной ногой произвольным способом	культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности
20	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после	, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

				отдельных действий	инструкции и показа учителя	
21	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу учителя	
22	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют	

			различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку наместе в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе надвух, одной ноге произвольным способом	
24	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений наместе. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге	

					произвольным способом	
25	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1	Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя нога на каждую рейку или черезодну. Коррекционная игра Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игрупосле инструкции учителя	
26	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги		Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя нога на каждую рейку или черезодну. Коррекционная игра Выполнение корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют лазание по гимнастической стенке разными способами: ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют корригирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игрупосле инструкции учителя	

27	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	
28	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	
29	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнение согласование движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Выполняют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
30	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переноска гимнастического козла и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 3-4кг. Переносят гимнастического	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью	

			ширину	коня и козла, маты на расстояние до 10 м	учителя. Переносят 2-3 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м	
31	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в	

				сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	другую над головой	
	Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой	1	Беседа о правилах обращения слыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение упражнения в подготовке к занятию, подбор лыжного инвентаря	Отвечают на вопросы по ТБ на уроках лыжной подготовки, информация о предупреждении травмы 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 по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному по ТБ 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	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости,
34	Совершенствование	1	Построение в шеренгу	Выполняют	Выполняют	

	техники выполнения скользящего шага без палок и с палками		<p>слыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p>	<p>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 передвигаются на лыжах скользящим шагом</p>	<p>построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом</p>	<p>табакокурения и других вредных привычек.</p>
35	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<p>Построение в шеренгу слыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p>	<p>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. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода</p>	<p>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 попеременный двухшажный ход</p>	

				(по возможности) послеинструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)	после инструкции и показа учителя	
36	Прохождение отрезков на времяот 200 до 300м	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж придвижении в колонне. Одевание лыжного инвентаря.Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне поодному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарьс помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажногохода (по возможности) послеинструкции и неоднократного показа	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 попеременный двухшажныйход после инструкции и показа учителя	

				учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)		
37	Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным ходом	Смотрят показ с объяснения техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	
38	Одновременный бесшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного бесшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного бесшажного хода. Выполнение передвижения одновременным бесшажным	Смотрят показ с объяснения техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода (по возможности). Выполняют	Смотрят показ с объяснение техники одновременного бесшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного бесшажного хода.	

			ходом	передвижение одновременным бесшажнымходом по возможности	Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом по возможности	
39	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Совершенствование способа подъема на лыжах. Выполнение сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке. Выполнение техники подъема «лесенкой»	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами по возможности. Выполняют подъем «лесенкой» по возможности	Выполняют спуск в высокой стойке со склона, сохраняя равновесие изученными способами. Выполняют подъем «лесенкой»	
40	Поворот махом на месте	1	Освоение способа поворота на лыжах махом. Демонстрация техники поворота махом на месте. Выполнение поворота махом на лыжах. Выполнение передвижение скользящим шагом по лыжне палками	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Выполняют передвижения скользящим шагом по лыжне палками по возможности	Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах. Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	

41	Поворот махом наместе	1	<p>Освоение способа поворота на лыжах махом.</p> <p>Демонстрация техники поворота махом на месте.</p> <p>Выполнение поворота махом на лыжах.</p> <p>Выполнение передвижение скользющим шагом по лыжне палками</p>	<p>Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Выполняют поворот махомна месте на лыжах по инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют передвижения скользющим шагом по лыжнес палками по возможности</p>	<p>Осваивают способ поворота на лыжах махом. Выполняют поворот махом на лыжах.</p> <p>Выполняют поворот махом на месте на лыжах.</p> <p>Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами</p>	
42	Одновременный двухшажный ход	1	<p>Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода.</p> <p>Выполнение передвижения одновременнымдвухшажным ходом</p>	<p>Смотрят показ с объяснениетехники одновременного двухшажного хода.</p> <p>Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности)</p> <p>Выполняют</p>	<p>Смотрят показ с объяснение техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажногохода.</p> <p>Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности</p>	

				передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности		
43	Одновременный двухшажный ход	1	Освоение способа передвижения одновременного двухшажного хода на лыжах. Демонстрация техники одновременного двухшажного хода. Выполнение передвижения одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода (по возможности) . Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода. Осваивают технику передвижения одновременного двухшажного хода. Выполняют передвижение одновременным двухшажным ходом по возможности	
44	Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу слыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая	

			упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь отлыжи	сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте	дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.	
45	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения набок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в среднейстойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.	
46	Прохождение на лыжах за урок до 1км	1	Прохождение дистанции налыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8км по возможности	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	
47	Прохождение на лыжах за урок до 1км	1	Прохождение дистанции налыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени от 0,5 до 0,8км по возможности	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	
48	Игры на лыжах: «Пятнашки простые»,	1	Совершенствование техники передвижения без	Играют в игры на лыжах(по	Играют в игры на лыжах	

	«Самый меткий»		палок, развитие ловкости в играх на лыжах	возможности)		
	Спортивные игры- 8 часов					
49	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Значение и основные правила закаливания. Правила игры в волейбол, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Ознакомление с простейшими правилами игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу сопорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности)	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности , профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
50	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча	1	Ознакомление с основными стойками волейболиста. Демонстрация основных стоек	Осваивают основные стойки волейболиста, после	Осваивают основные стойки волейболиста,	

	сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения		в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещение на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из 2 гр. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	
51	Нижняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Демонстрация техники нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают технику нижней прямой подачи по инструкции	Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Осваивают технику нижней прямой подачи по	

				учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы	инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи	
52	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
53	Настольный теннис. Правила соревнований.	1	Ознакомление с простейшими правилами игры настольного тенниса, наказаниями при нарушениях правил. Ознакомление с атрибутикой игры настольный теннис. Ознакомление с	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных	

			<p>основной стойкой теннисиста. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение упражнений в отбивание и жонглирование мяча ракеткой.</p>	<p>Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры, с неоднократным повторением названий учителем. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют жонглирование и отбивание мяча ракеткой по возможности.</p>	<p>поощрений. Осваивают простейшие правила игры в настольный теннис, запоминают названия наказаний при нарушении игры. Осваивают основную стойку теннисиста по инструкции учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют жонглирование и отбивание мяча ракеткой с соблюдением основной стойки.</p>	
54	Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	<p>Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений</p>	<p>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по</p>	<p>Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности</p>	<p>ости</p>

				возможности)	ударов	
55	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	
	Техника отбивания мяча над столом, заним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста	
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	
	Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в

			<p>Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока</p>	<p>через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра).</p> <p>Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p>	<p>эстафетной палочки.</p> <p>Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров).</p> <p>Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.</p> <p>Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока</p>	<p>здоровом образе жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности , профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
58	Бег на среднюю дистанцию (300 м)	1	<p>Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м.</p> <p>Выполнение бега на среднюю дистанцию.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)</p>	<p>Проходят отрезки от 100 до 200 м.</p> <p>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)</p>	<p>Проходят отрезки от 100 до 200 м.</p> <p>Выполняют кроссовый бег на дистанцию 300м.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)</p>	

59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	

62	Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 30 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза.	Выполнение бега на дистанции 30 м (2-3 раза) за урок, на 40м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину 3-5 шагов разбега.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 30м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют	
63	Метание теннисного мяча на дальность с полногоразбега по коридору 10 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
64	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
65	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость до 5 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
66	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение	Демонстрируют	Выполняют	

			специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	
67	Эстафета 4*30 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 30 м)	
68	Кроссовый бег до 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 0,3 км	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 0,5 км	

6 класс

I. Тематическое планирование

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
	Легкая атлетика 8 часов					
1	Инструктаж по технике	1	Беседа о правилах	Слушают инструктаж	Слушают	Формирование

	<p>безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя</p>		<p>техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель</p>	<p>о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p>	<p>инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель</p>	<p>ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.</p>
2	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном</p>	1	<p>Определение оптимального двигательного режима для своего возраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в</p>	<p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут</p>	<p>Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут</p>	

	темпе		различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальную цель. Выполнение прыжков через скакалку.	продолжительной ходьбой 10 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	продолжительной ходьбой 15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	

5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнения, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Осваивают специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -1 раз. Выполняют метания мяча на дальность с места	Выполняют специально-беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м -2-3 раза. Выполняют метания мяча на дальность	
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг).	
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения руки туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1 кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений	

					(весом 1-2 кг)	
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют специально-беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 150 м (девочки), на дистанцию 300 м (мальчики). Метание мяча на дальность	
	Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	Беседа по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Освоение простейших правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Подвижная игра на броски и передачи мяча.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают правила игры Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной
10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Совершенствование стойки баскетболиста. Выполнение ведения мяча в движении. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг	Выполняют стойку баскетболиста после показа инструкции учителя. Выполняют ведение мяча в движении	Выполняют стойку баскетболиста. Выполняют ведение мяча в движении.	

			<p>другу. Совершенствуют ловлю мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>	<p>ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы. Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют остановки по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом по инструкции учителя</p>	<p>жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.</p>
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	<p>Совершенствование техники ведения мяча. Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением</p>	<p>Выполняют технику ведения мяча после неоднократного показа учителем и ориентируюсь образец</p>	<p>Выполняют технику ведения мяча после показа учителя. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом.</p>	

			вперед	выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Совершенствование техники броска мяча по корзине различными способами. Выполнение бросков по корзине двумя руками снизу и от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении.	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками с низу и от груди с места после инструкции учителя и ориентируюсь на образец выполнения обучающимися	Выполняют технику броска мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Выполняют передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками снизу и от груди с места	

				более сильной группы	после инструкции учителя	
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	
14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1	Беседа по ТБ на занятиях спортивными играми. Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Осваивают простейшие правила игры в волейбол, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении правил игры, с неоднократным повторением названий учителем. Выполняют упражнения на развитие мышц	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Осваивают простейшие правила игры в волейболе, запоминают названия наказаний при нарушении правил игры. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.	

				кистей рук и пальцев (по возможности)		
15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	Совершенствование основной стойки волейболиста. Выполнение основной стойки в волейболе, передачи мяча сверху, снизу. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке игроков в волейболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют основную стойку волейболиста, после неоднократного показа учителя, ориентируясь на выполнение стойки обучающимися из образец выполнения обучающимися более сильной группы. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей руки пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Осваивают основную стойку волейболиста, после показа учителя. Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения	
16	Нижняя прямая подача	1	Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения	Смотрят показ с объяснением технике правильного выполнения	

			<p>Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи</p>	<p>нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы</p>	<p>нижней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи</p>	
17	<p>Прыжки с места и с шагов высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол</p>	1	<p>Сочетание работы рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий соблюдая правила игры</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке,</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в</p>	

				играют в учебную игру (по возможности)	учебнуюигру	
18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Выполнение правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебнуюигру	
	Гимнастика - 14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчетуи команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений соскакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двухногах произвольным способом		Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового
20	Повороты	1	Ориентирование в	Выполняют	Выполня	культуры здорового

	направо,налево, кругом (переступанием). Упражнения наравновесие		пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	ют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге.	

				меньшее количество раз	Выполняют упражнения на преодоление сопротивления	
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	
24	Упражнения с	1	Выполнение упражнений с	Выполняют	Выполняют	

	сопротивлени ем		элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3- 5 упражнений)	упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
25	Упражнения с гимнастически ми палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполн яют 4-6 упражне ний с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастическ ой палкой	
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолева ют несколько	

					препятствий	
27	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2-3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 15 м.	
29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя.	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции	

				Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
31	Упражнения для развития пространственной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
32	Упражнения	1	Выполнение построения в	Выполняют	Выполняют	

	для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
	Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники	

				передвижения на лыжах	одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	
34	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижения на лыжах	Передвигаются попеременным двухшажными одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	
35	Одновременный двухшажный ход	1	Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники	Передвигаются попеременным двухшажными одновременного бесшажного ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и	

				одновременно го двухшажного хода и выполняют передвижения на лыжах	выполняют передвижение на лыжах	
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвиг аются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	
37	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Передвиг аются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	
38	Комбинированное	1	Освоение способа	Смотрят	Смотрят показ с	

	торможение лыжами и палками		торможения на лыжах. Передвижение	показ с объяснение техники выполнения торможения.	объяснение техники выполнения торможения. Выполняют	
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	попеременным и одновременным двухшажным ходом	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.	

				средней стойке		
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м.	
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м.	
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах.	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа	Выполняют поворот махом на месте на лыжах.	
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз,	

					мальчики- 5-7 раз)	
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения безпалок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах	
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Ктобыстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	
47	Прохождение на лыжахза урок от 1,5 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени до 1 км	Проходят дистанцию безучета времени 1,5 км	
48	Прохождение на лыжахза урок от 1,5 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени до 1 км	Проходят дистанцию безучета времени 1,5 км	
	Спортивные игры - 8 часов					
49	Инструктаж по ТБ науроках спортивных играх. Техника отбивания мячато одной, то другой стороной ракетки	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми. Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалус опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Выполняют прием и передачу мяча теннисной	Отвечают на вопросы по прослушанном у материалу. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой. Дифференциру ют	

				ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	разновидности ударов	
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач (по возможности)	Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста	
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)	Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	
53	Волейбол. Нижняя прямая подача		Совершенствование техники нижней прямой подачи.	Смотрят показ с объяснением технике	Смотрят показ с объяснением технике	

			Совершенствование стойки во время выполнения нижней прямой подачи. Выполнение нижней прямой подачи	правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	правильного выполнения нижней прямой подачи. Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи	
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений	
55	Прием и передача мяча над собой сверху и	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой	Выполняют прием и передача	Выполняют прием и	

	снизу		сверху и снизу	мяча над собой сверху и снизу.	передача мяча над собойсверху и снизу	
56	Прыжки с места и с шагов высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков заурок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Прыгают вверх с места и сшага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебнуюигру	
	Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи. Выполнение бега с высокого старта, стартовыйразбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мячав пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокогостарта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений.	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового

				Выполняют метание мяча впол на дальность отскока	разбега и старта из различных исходных положений.	питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность сместа (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
59	Прыжок в длину сполного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6	

					шагов разбега	
60	Прыжок в длину сполного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60 м – 3 раза.	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60 м – 1 раз.	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60 м – 3 раза.	
63	Метание теннисного мяча на	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов	Выполняют прыжок в длину	

	дальность с полного разбега по коридору 10 м		в длину. Метание теннисного мячана дальность с полного разбега по коридору 10 м	разбега. Выполняют метание малогомяча на дальность с места (коридор 10 м)	с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе сизменением шага. Осваивают метание малогомяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин.в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе сизменением шага. Осваивают метание малогомяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин.в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-	Демонстрируют	Выполняют	

			беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бегс этапами до 30 м	специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60м)	
67	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бегс этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60м)	
68	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бегс этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60м)	

7 класс

I . Тематическое планирование

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
	Легкая атлетика 8 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Преодоление полосы препятствий. Метание мяча в вертикальную цель	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни,

				(высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 15-20 мин в различном темпе с изменением шага	1	Определение оптимального двигательного режима для своеговозраста, его виды. Выполнение продолжительной ходьбы в различном темпе, сохраняя правильное положение тела в движении. Метание мяча в вертикальнуюцель. Выполнение прыжков черезскакалку	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 10-15 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	Просматривают презентацию «Значение ходьбы для укрепления здоровья человека». Идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. Выполняют метание мяча в вертикальную цель. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе	жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
3	Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая дыхание. Выполнение прыжка в высоту	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной скоростью до 4 мин.	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с переменной	

			с разбега способом «перешагивание»	Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	скоростью до 5 мин. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 50-60 см	1	Выполнение бега на отрезке 30м с ускорением Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег на отрезке 30 м без ускорения. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Выполняют бег на отрезке 30м с ускорением Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метания мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	
5	Бег на отрезках до 60 м. Беговые упражнения	1	Освоение названий беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений. Выполнение быстрого бега на отрезке 60м.	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с ускорением на	Выполняют различные виды ходьбы. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специально - беговые упражнения, бегут с	

				отрезках до 60м -1 раз	ускорением на отрезках до 60 м -2-3 раза	
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному разными способами(на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют метание набивного мяча из различных исходных положений	
7	Бег на короткую дистанцию (60-80 м) с низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят демонстрацию выполнения низкого старта.	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Смотрят	

				Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 60 м	демонстрацию техники выполнения низкого старта. Выполняют технику стартового разгона, переходящего в бег по дистанции 80 м	
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метают мяч на дальность	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег на дистанцию до 300 м (девочки) и на 500 м (мальчики). Метают мяч на	

					дальность	
	Спортивные игры – 10 часов					
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	<p>Выполнение стойки баскетболиста.</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу.</p> <p>Выполнение ведения мяча на месте и в движении</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Отрабатывают стойку баскетболиста.</p> <p>Работают в парах.</p> <p>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя).</p> <p>Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Отрабатывают стойку баскетболиста.</p> <p>Работают в парах.</p> <p>Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на</p>	<p>Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;</p> <p>- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;</p> <p>- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.</p>

					основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	
9	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	Выполнение стойки баскетболиста. Передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, с выпадом). Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Отрабатывают стойку баскетболиста. Работают в парах. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках,	

					передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом	
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение безмяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников в	Выполняют

					передачу мяча двумя руками от груди в парах продвижением вперед	
12	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений без мяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча с обводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников в парах с продвижением вперед	

13	Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом	1	Выполнение ловли и передачи мяча в движении в парах. Выполнение ведения мяча с изменением направления шагом и бегом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах на месте. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом	
14	Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в	

					корзину двумя руками от груди с места	
15	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подборанию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	
16	Броски мяча в корзину в движении от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча	1	Выполнение ведения мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Тренировочные упражнения на подборанию мяча	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо,	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ведение мяча с	

				подбирают мяч после броска в кольцо	передачей, с последующим броском в кольцо, подбирают мяч после броска в кольцо	
17	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	
18	Комбинации из основных элементов техники перемещений	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с	Выполняют ходьбу в колонне по одному.	Выполняют ходьбу в колонне по	

	и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Принимают участие в учебной игре	
	Гимнастика - 14 часов					
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни,

			равномерном темпе	произвольным способом	равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под щадящий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий и команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на	Выполняют строевые команды действия под щадящий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения	

			преодоление сопротивления	бега. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления меньшее количество раз	при ходьбе/ беге. Выполняют упражнения на преодоление сопротивления	
22	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее количество раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног.	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим обучающимися, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего. Выполняют упражнения с дифференцированной	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	

				помощью учителя		
24	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед(на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
25	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки с движениями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
26	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с	

				помощью учителя (по возможности)	помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	
27	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического коня и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического коня и козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастическо го коня и козла, маты на расстояние до 15 м.	

29	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
30	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки.	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительн	

				Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	ой отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
	Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече.	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой	Смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под	

			<p>Передвижение скользящим шагом по лыжне. Освоение техники одновременного бесшажного хода</p>	<p>и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команды приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	<p>рукой и на плече. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного бесшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	
34	Одновременный двухшажный ход	1	<p>Закрепление способа передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода</p>	<p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	<p>Передвигаются попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах</p>	
35	Одновременный двухшажный ход	1	<p>Закрепление способа передвижения попеременным</p>	<p>Передвигаются попеременным</p>	<p>Передвигаются попеременным</p>	

			двухшажным ходом на лыжах. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Освоение техники одновременного двухшажного хода	двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного двухшажногохода и выполняют передвижение на лыжах	двухшажным и одновременным бесшажным ходом. Смотрят показ с объяснением техники одновременного о двухшажного хода и выполняют передвижение на лыжах	
36	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом наместе на лыжах. Выполняют передвижение налыжах изученными ходами	
37	Поворот махом на месте	1	Закрепление способа передвижения на лыжах. Выполнение поворота махом на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции показа учителя. Передвигаются попеременным и одновременным бесшажным ходом по возможности	Выполняют поворот махом наместе на лыжах. Выполняют передвижение налыжах изученными ходами	
38	Комбинированное торможение лыжами и	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение	Смотрят показ с объяснение	Смотрят показ с объяснение	

	палками		попеременным и одновременным двухшажным ходом	техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременными одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по возможности)	техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	Освоение способа торможения на лыжах. Передвижение попеременным и одновременным двухшажным ходом	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности) Передвигаются попеременными одновременным бесшажным ходом по возможности торможение лыжами и палками (по	Смотрят показ с объяснение техники выполнения торможения. Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение на лыжах изученными ходами	

				возможности)		
40	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	Выполнение способа торможения на лыжах. Освоение техники падения на бок	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Смотрят показ с объяснение технике правильного падения при прохождении спусков. Выполняют спуски в средней стойке	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», имитируют и тренируют падение при прохождении спусков.	
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40-60 м.	
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе	

				отрезке от 30- 40 м	на отрезке от 40-60 м.	
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции показа учителя. Проходят наскоро отрезок на время от	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м	
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	стойке, закрепление изученной техники подъема	100- 150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	(девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)	
45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах	
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Играют в игры на лыжах(по возможности)	Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км	
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км	
	Спортивные игры- 8 часов					
49	Техника отбивания	1	Жонглирование теннисным	Выполняют ходьбу	Выполняют	Формирование

	мяча то одной, то другой стороной ракетки		мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча теннисной ракеткой по возможности. Дифференцируют разновидности ударов (по возможности)	ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приемы передачи мяча теннисной ракеткой. Дифференцируют разновидности ударов	ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	Определение названия подачи. Выполнение подачи мяча, принимая правильное исходное положение	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча (по возможности). Дифференцируют разновидности подач	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют правильную стойку теннисиста и подачу мяча. Дифференцируют разновидности подач	- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	Повторение техники отбивания мяча. Выполнение правильной стойки теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча (по возможности). Осваивают стойку теннисиста	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Принимают правильную стойку теннисиста	
52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	Ознакомление с правилами соревнований по настольному теннису. Одиночная игра Концентрирование внимания во время игры.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме. «Правила соревнований по настольному теннису» с помощью учителя. Играют в одиночные игры (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рассматривают видеоматериал по теме «Правила соревнований по настольному теннису». Играют в одиночные игры	
53	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	1	Закрепление техники передачи мяча сверху и снизу двумя	Выполняют ходьбу в колонне по	Выполняют ходьбу в колонне	

	на месте в волейболе		руками на месте	одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приемы передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте	
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	Совершенствование техники выполнения передачи мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений	
55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	Выполнение приема и передачи мяча над собой сверху и снизу	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прием и передачу мяча над собой сверху и	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют приемы передача мяча над собой	

				снизу.	сверху и снизу	
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий с соблюдением правила игры	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5-5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебнуюигру (по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Прыгают вверх сместа и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебнуюигру	
	Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбег и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча в пол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и

				высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча впол на дальность отскока	(расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в полна дальность отскока	спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Проходят отрезки от 100 до 200м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Выполняют комплекс	Бегут 60 м с ускорением и	

			<p>Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	
59	Прыжок в длину с полного разбега	1	<p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	<p>Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину.</p>	<p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p>	<p>Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в</p>	

			Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Толкание набивного мяча на дальность	Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч меньшее количество раз	Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг. Толкают набивной мяч весом до 3 кг	
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбросе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60 м – 1 раз. Выполняют прыжок	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 раза. Выполняют	

				в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	

64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи	Выполняют комплекс общеразвив	Выполняют комплекс общеразвивающи	

			эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	ающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	х упражнений. Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)	
67	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально- беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют комплекс общеразвив ающих упражнений. Демонстрируют выполнение специально- беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют комплекс общеразвивающи х упражнений. Выполняют специально- беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)	
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специальных беговых упражнений. Бегут кросс на дистанции 1,5 км	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегуткросс на дистанции 2 км	

8 класс

I. Тематическое планирование

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
	Легкая атлетика 8 часов					
1	Инструктаж потехники безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с переменной скоростью до 5 мин	1	Беседа по техники безопасна занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Определение значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Выполнение ходьбы с заданиями. Выполнение бега легко и свободно, не задерживая	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики, обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с	Слушают инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. Выполняют ходьбу с заданиями.	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового

				переменной скоростью до 4 мин.	Выполняют бег с переменной скоростью до 5 мин.	питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
2	Медленный бег спреодолением препятствий	1	Выполнение упражнений в ходьбе в определенном темпе с выполнением заданий. Выполнение запрыгивания на препятствие. Метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями по инструкции учителя. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 10-30 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с заданиями. Выполняют бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Выполняют метание мяча в вертикальную цель	
3	Запрыгивание на препятствие высотой до 50 - 60 см	1	Выполнение бега на отрезке с ускорением 30 м. Выполнение запрыгивания на препятствие. Выполнение метания мяча на дальность из-за головы через плечо	Выполняют бег. Запрыгивают и спрыгивают с препятствия до 50 см. Выполняют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с места	Запрыгивают на препятствие высотой 60 см. Выполняют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега	
4	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	Выполнение беговых упражнений и последовательности их выполнения. Выполнение беговых упражнений, быстрого бега на отрезках. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 1 раз. Выполняют метание мяча на дальность с места	Выполняют беговые упражнения, бегут с ускорением на отрезках до 30 м - 2-3 раза. Выполняют метание мяча на дальность	

5	Равномерный бег 500 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега на средние дистанции, распределяя свои силы в беге на дистанции. Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение). Метание мяча на дальность	Выполняют беговые упражнения. Выполняют кроссовый бег до 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики). Метание мяча на дальность	
6	Метание набивного мяча (2-3 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут 60 м с ускорением и на время. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг).	
7	Бег на короткую дистанцию 60 м низкого старта	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение броска набивного мяча, согласовывая движения рук и туловища.	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных	

					положений (весом 2- 3 кг)	
8	Бег с низкого старта на дистанции 60- 80 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение понятия низкий старт. Демонстрирование техники стартового разгона, переходящего в бег по дистанции. Выполнение бросканабивного мяча, согласовывая движения рук и туловища	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 60 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2кг)	Выполняют специально-беговые упражнения. Начинают бег с низкого старта на 80 м. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2- 3 кг)	
	Спортивные игры – 10 часов					
9	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

				<p>образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой)</p>	<p>учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении</p>	<p>- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.</p>
9	<p>Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления</p>	1	<p>Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагом навстречу друг другу. Выполнение ведения мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении</p>	<p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты на месте с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении</p>	

				Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой)	шагом Выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении	
1 0	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Ведение мяча с изменением направления	1	Беседа по ТБ, санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма. Выполнение стойки баскетболиста, передачи мяча двумя руками от груди с шагоманавстречу друг другу. Выполнение ведения мяча наместе и в движении. Выполнение ведения мяча с изменением направлений	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты наместе с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах на месте (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Останавливаются по сигналу учителя, выполняют повороты наместе с мячом в руках, передают и ловят мяч двумя руками от груди в парах (на основе образца учителя). Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом Выполняют повороты в движении без мяча и после	

				обводкой)	получения мяча в движении	
1 1	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений безмяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча собводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парахс продвижением вперед	Выполняют передвижение безмяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
1 2	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	Выполнение передвижений безмяча, остановку шагом. Выполнение ведения мяча собводкой условных противников. Выполнение передачи мяча двумя руками от груди в парахс продвижением вперед	Выполняют передвижение безмяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	Выполняют передвижение без мяча, остановку шагом. Выполняют ведение мяча с обводкой условных противников. Выполняют передачу мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	
1	Бросок мяча по	1	Выполнение передачи мяча	Передают мяч с	Передают мяч	

3	корзине одной рукой от головы		двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине одной рукой от головы с места, демонстрация элементов техники баскетбола	продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места после инструкции учителя	двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину одной рукой от головы с места	
1 4	Штрафной бросок	1	Совершенствование бросков мяча по корзине. Освоение правил игры и штрафного броска. Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах, тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места.	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч с продвижением вперед двумя руками и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места после инструкции учителя	Осваивают правила игры и штрафного броска. Передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках, с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	
1 5	Вырывание и выбивание мяча	1	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывания, выбивания, ловлю, передачу и введения мяча в парах	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируются на	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах	

				образец выполнения обучающимися из более сильной группы		
1 6	Вырывание и выбивание мяча	1	Освоение способов вырывания и выбивания мяча с демонстрацией учителем. Выполнение вырывание, выбивание, ловлю, передачу и введения мяча в парах	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча по инструкции и показу учителем. Выполняют упражнения в парах после инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	Осваивают способы вырывания и выбивания мяча. Выполняют упражнения в парах	
1 7	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	
1 8	Комбинации из основных элементов техники перемещений и	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и	Выполняют упражнения с набивными мячами.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут,	

	владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		расстояния.Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам	Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры	
	Гимнастика - 14 часов					
1 9	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (на месте).	1	Выполнение строевых действий согласно расчету и команде. Освоение перестроения из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Тренировочные упражнения сочетание ходьбы и бега в колонне. Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжков через скакалку на месте в равномерном темпе	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Выполняют строевые действия. Сочетают ходьбу и бег в колонне. Выполняют упражнения со скакалкой. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных
2 0	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	Ориентирование в пространстве, сохранение равновесия при движении по скамейке. Выполнение перестроений на месте. Прыжки через скакалку на одной, двух ногах	Выполняют строевые действия под шадающий счёт. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными	Выполняют строевые действия. Выполняют перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три на месте. Выполняют	

				положениями рук. Прыгают через скакалку на местев равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	привычек.
2 1	Упражнения на преодоление сопротивления	1	Выполнение строевых действий команд. Тренировочные упражнения на изменение скорости передвижения при ходьбе/ беге. Выполнение упражнений на преодоление сопротивления	Выполняют строевые команды и действия под шадающий счёт. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления меньшее количество раз	Выполняют строевые команды и действия. Изменяют скорость передвижения при ходьбе/ беге. Выполняют упражнений на преодоление сопротивления	
2 2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1	Выполнение ходьбы «змейкой», «противоходом». Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге.	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой меньшее	Выполняют ходьбу «змейкой», «противоходом». Выполняют комплекс упражнений со скакалкой.	

				количества раз. Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух ногах произвольным способом	Прыгают через скакалку на месте в равномерном темпе на двух, одной ноге произвольным способом	
2 3	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	Выполнение фигурной маршировки. Выполнение упражнений на укрепление мышц туловища, рук и ног	Выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося. Выполняют упражнения с дифференцированной помощью учителя	Выполняют фигурную маршировку. Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях. Выполняют упражнения по показу	
2 4	Упражнения с сопротивлением	1	Выполнение упражнений элементами единоборств, сохранение равновесия при движении на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением	Выполняют упражнения на равновесие на скамейке: повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с	

				вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением (3-5 упражнений)	продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
2 5	Упражнения с гимнастическими палками	1	Согласование движения палки сдвиганиями туловища, ног. Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. Выполняют доступные упражнения на равновесие	Составляют и демонстрируют комбинацию на скамейке. Выполняют упражнения с гимнастической палкой	
2 6	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	
2 7	Опорный прыжок	1	Выполнение прыжка согнув ноги через козла, коня в ширину. Преодоление нескольких препятствий различными способами	Выполняют наскок в стойку на коленях. Преодолевают несколько препятствий с помощью учителя (по возможности)	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Преодолевают несколько препятствий	

2 8	Упражнения для формирования правильной осанки	1	Переноска 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переноска гимнастического козла и козла, матов на расстояние до 15 м. Выполнение прыжка согнутой ноги через козла, коня в ширину.	Выполняют наскок в стойку на коленях. Переносят 1- 2 набивных мячей весом до 5-6 кг. Переносят гимнастического козла, маты на расстояние до 10 м.	Выполняют опорный прыжок ноги врозь через козла, коня в ширину с помощью учителя. Переносят 2- 3 набивных мячей весом до 7-8 кг. Переносят гимнастического козла и козла, маты на расстояние до 15 м.	
2 9	Упражнения со скакалками	1	Выполнение упражнений со скакалкой. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения со скакалкой после обучающей помощи учителя. Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	Выполняют упражнения со скакалкой по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжковые упражнения после инструкции	
3 0	Упражнения с гантелями	1	Выполнение упражнений с гантелями. Выполнение прыжковых упражнений с точностью прыжка	Выполняют упражнения с гантелями меньшее количество повторений.	Выполняют упражнения с гантелями. Выполняют прыжковые упражнения	

				Выполняют прыжковые упражнения под контролем учителя	после инструкции	
3 1	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в другую над головой	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой меньшее количество повторений	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
3 2	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Выполнение построения в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Выполнение прыжка в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Передача набивного мяча сидя, стоя из одной руки в	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам). Прыгают в длину с	Выполняют построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Прыгают в длину с места на заданное расстояние без	

			другую над головой	места на заданное расстояние с предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую надголовой меньшее количество повторений	предварительной отметки. Передают набивной мяч сидя, стоя из одной руки в другую над головой	
	Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременнымодношажным ходом по лыжне.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение	

					на лыжах	
34	Одновременный одношажный ход	1	Выполнение строевых действий с лыжами. Беседа о технике безопасности во время передвижений с лыжами под рукой и на плече. Освоение техники одновременного одношажного хода Передвижение одновременным одношажным ходом по лыжне.	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Совершенствуют технику выполнения строевых команд и приемов. Смотрят показ с объяснением техники одновременного одношажного хода и выполняют передвижение на лыжах	
35	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	

36	Коньковый ход	1	Освоение техники конькового хода с последующей демонстрацией. Выполнение техники передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров по возможности.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику передвижения коньковым ходом на короткой дистанции 100-150 метров.	
37	Торможение и поворот «плугом»	1	Освоение способа торможения на лыжах. Демонстрация способа торможения «плугом». Выполнение торможения «плугом» на дистанции 100м после разбега. Выполнение передвижения комбинированными способами ходов.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику торможения «плугом» после инструкции и неоднократного показа учителем. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди ориентируясь на образец выполнения обучающимися из 2 группы.	Смотрят показ с объяснением. Осваивают технику выполнения торможения «плугом». Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Выполняют разбег на короткой дистанции с торможением по очереди	
38	Комбинированное торможение лыжами	1	Совершенствование различных способов	Совершенствуют различные	Совершенствуют	

	и палками		торможения на лыжах. Передвижение коньковым ходом	способы торможение лыжами и палками (по возможности). Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности (по возможности)	различные способы торможение лыжами и палками. Выполняют передвижение коньковым ходом по возможности	
39	Игра «Гонка на выбывание»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	
40	Игра «Гонка на выбывание»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	
41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения на комбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе	

				отрезке от 30- 40 м	на отрезке от 40- 60 м.	
42	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	Тренировочные упражнения накомбинированное торможение на лыжах. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Осваивают комбинированное торможение лыжами и палками (по возможности). Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 30- 40 м	Выполняют комбинированное торможение лыжами и палками. Передвигаются в быстром темпе на отрезке от 40- 60 м.	
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)	
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	Выполнение поворота махом на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, закрепление изученной техники подъема	Выполняют поворот махом на месте на лыжах по инструкции и показа учителя. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 1 раз, мальчики- 2 раза)	Выполняют поворот махом на месте на лыжах. Проходят на скорость отрезок на время от 100-150 м (девочки- 3-5 раз, мальчики- 5-7 раз)	

45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1	Совершенствование техники передвижения без палок, развитие ловкости в играх на лыжах	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснение м. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах	
46	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	Освоение техники изученных способов передвижения в игровой деятельности	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют игры на лыжах (по возможности)	Смотрят показ с объяснением. Слушают правила игры. Играют в игры на лыжах по инструкции учителя	
47	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км	
48	Прохождение на лыжах за урок от 1 до 2 км	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок	Проходят дистанцию без учета времени 1 км	Проходят дистанцию без учета времени 2 км	
	Спортивные игры- 8 часов					
49	Инструктаж по	1	Беседа по технике	Слушают	Слушают	Формирование

	технике безопасности на уроках по спортивным играм.		безопасности, санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом, права и обязанности игроков на площадке, предупреждение травматизма.	инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	инструктаж о правилах поведения на уроках легкой атлетики. Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя	ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
50	Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте в волейболе	1	Выполнение техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте	Выполняют ходьбу в определённом темпе. Выполняют упражнения (3-4 вида) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют прием и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте (по возможности)	Выполняют упражнения (4-6 видов) в ходьбе с заданиями по инструкции учителя. Выполняют приемы передачи мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте	- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
5 1	Нижняя прямая подача	1	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Совершенствование стойки во время выполнения нижней	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции учителя.	Выполняют техники нижней прямой подачи по инструкции	

			<p>прямой подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи</p>	<p>Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение нижней прямой подачи по инструкции учителя</p>	<p>учителя. Выполняют стойку во время нижней прямой подачи по неоднократной. Выполнение нижней прямой подачи</p>	
5 2	Верхняя прямая подача	1	<p>Определение способов подачи мяча в волейболе. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Освоение техники стойки во время выполнения верхней прямой подачи. Выполнение верхней прямой подачи</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной инструкции и показу учителя. Выполнение верхней прямой</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения верхней прямой подачи. Определяют способы подачи мяча в волейболе. Выполняют техники верхней прямой подачи по инструкции учителя. Выполняют стойку во время верхней прямой подачи по неоднократной. Выполнение</p>	

				подачи по инструкции учителя и ориентируясь на образец выполнения обучающимися из более сильной группы	верхней прямой подачи	
5 3	Прием мяча снизу в две руки	1	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.	
5 4	Прием мяча снизу в две руки	1	Освоение техники приема мяча в две руки. Демонстрация приема мяча	Осваивают технику приема мяча в две руки. Смотрят показ	Осваивают технику приема мяча в две руки.	

			<p>снизу. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.</p>	<p>с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди по возможности, ориентируясь на образец показа учителем. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками по инструкции и показу учителя.</p>	<p>Смотрят показ с объяснением техники правильного выполнения техники приема мяча в две руки. Выполнение верхней прямой подачи группами с приемом мяча по очереди. Выполнение техники приема мяча снизу двумя руками.</p>	
5 5	<p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол</p>	1	<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии прыжков по 5- 5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки. Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру</p>	
5 6	<p>Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии</p>		<p>Сочетание работу рук, ног в прыжках у сетки. Закрепление правил</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (1-2 серии</p>	<p>Прыгают вверх с места и с шага, у сетки.</p>	

	прыжков по 5-10 прыжков за урок).		перехода по площадке. Выполнение игровые действий соблюдая правила игры	прыжков по 5- 5 прыжков за урок). Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру (по возможности)	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
	Легкая атлетика – 12 часов					
5 7	Бег на короткую дистанцию	1	Выполнение ходьбы группами наперегонки. Выполнение перепрыгиваний через набивные мячи Выполнение бега с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполнение метания мяча впол на дальность отскока	Выполняют ходьбу группами наперегонки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 4 метра). Выполняют бег с высокого старта, стартовый разбега и старта из различных исходных положений. Выполняют метание мяча в полна дальность отскока	Выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки. Выполняют перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100см, длина 5 метров). Выполняют бег с низкого старта, стартовый разбега и старта из	

					различных исходных положений. Выполняют метание мяча в пол на дальность отскока	
5 8	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1	Выполнение ходьбы на отрезках от 100 до 200 м. Выполнение бега на среднюю дистанцию. Выполнение метания малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 200м. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10м)	Проходят отрезки от 100 до 200 м. Выполняют кроссовый бег на дистанцию 400м. Выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	
5 9	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	Бегут 60 м с ускорением и на время. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега	
60	Прыжок в длину с полного разбега	1	Выполнение бега 60 м с ускорением и на время.	Бегут 60 м с ускорением и на	Бегут 60 м с ускорением и на	

			<p>Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.</p> <p>Выполнение метания на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>время.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	<p>время.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега.</p> <p>Выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега</p>	
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	<p>Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.</p> <p>Толкание набивного мяча на дальность</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p> <p>Толкают набивной мяч меньшее количество раз</p>	<p>Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Смотрят показ с объяснением техники толкания набивного мяча весом до 2 кг.</p> <p>Толкают набивной мяч весом до 3 кг</p>	
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 раза.</p> <p>Выполнение упражнений в подбеге разбега для прыжков в длину.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега</p>	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60 м – 1 раз.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Выполняют метание</p>	<p>Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раз) за урок, на 60 м – 3 раза.</p> <p>Выполняют прыжок в длину с полного</p>	

			покоридору 10 м	малого мячана дальность с места (коридор 10 м)	разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега покоридору 10 м	Выполнение бега на дистанции 40 м (2-4 раза) за урок, на 60м – 1 раз. Выполняют прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Выполняют метание малого мячана дальность с места (коридор 10 м)	Выполнение бега на дистанции 40 м (3-6 раза) за урок, на 60м – 3 раза. Выполняют прыжок в длину с полного разбега. Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м)	
64	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места	

					(коридор 10 м)	
65	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Метание мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м	Идут на скорость 10-15 мин. в различном темпе с изменением шага. Осваивают метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	Идут на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага. Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м)	
66	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)	
67	Эстафета 4*60 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Освоение техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Выполняют эстафетный бег с этапами до 30 м	Выполняют специально-беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 60 м)	
68	Кроссовый бег до 2000 м	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Закрепление тактики бега на длинной дистанции.	Демонстрируют выполнение специально-беговых упражнений. Бегут кросс на	Выполняют специально-беговые упражнения. Бегут кросс на дистанции 2 км	

				дистанции 1,5 км		
--	--	--	--	---------------------	--	--

9 класс

I . Тематическое планирование

№	Тема предмета	Количество часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности		Модуль воспитательной работы «Школьный урок»
				Минимальный уровень	Достаточный уровень	
	Легкая атлетика 8 часов					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прохождение на время отрезков от 100-300 м	1	Беседа о правилах техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Прохождение отрезков с максимальной скоростью. Выполнение бега с различного старта на 60 м Выполнение прыжка в длину	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки до 200 м. Выполняют бег с различного старта на 60 м	Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Проходят отрезки от 100 до 300 м. Выполняют бег с различного старта на 100 м	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости,
2	Пешие переходы по пересеченной местности до 3-4 км	1	Совершение пешеходных переходов на заданную дистанцию. Выполнение бега на дистанцию 100 м с преодолением препятствий	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 3 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением	Выполняют ходьбу с заданиями, пешие переходы по местности до 4 км. Выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 5 препятствий	и, профилактику наркотической и алкогольной зависимости,

				препятствий		табакокурения и других вредных привычек.
3	Медленный бег с равномерной скоростью от 6 до 10 минут	1	Выполнение бега легко и свободно, без лишних движений. Выполнение специальных беговых упражнений Эстафетный бег 4*100 м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3-5 минут. Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Пробегают эстафету 4*60м	Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 6- 10 минут. Выполняют специальные беговые упражнения Пробегают эстафету 4*100м	
4	Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин	1	Выполнение бега с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Выполнение перепрыгивания через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 4 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 3 метра)	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют бег с изменением скорости по ориентирам и сигналу учителя до 6 мин. Перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см, длина 4 метра)	

5	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м с приземлением на две ноги	1	Выполнение специальных беговых упражнений Выполнение многоскоков с мягким приземлением на две ноги. Выполнение толкания набивного мяча весом 3-4кг	Выполняют специальные беговые упражнения на меньшей дистанции. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 10 м. Толкают набивной мяч весом 2- 3 кг	Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги до 15 м. Толкают набивной мяч весом 4 кг со скачка в сектор	
6	Прыжки со скакалкой до 2мин	1	Выполнение медленного бега 6 мин. Перепрыгивание с одной ноги на другую, выполнение прыжков на двух ногах через вращающуюся скакалку вперед, назад с промежуточным подскоком до 15-20 секунд. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г в цель	Выполняют бег в чередовании с ходьбой 6мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе 1 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150г в цель	Выполняют медленный бег 6 мин. Выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе до 2 мин. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г в цель	
7	Бег на 60 м	1	Выполнение повторного бега из исходного положения высокого старта. Выполнение метания различных предметов из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Выполняют бег на 60 м -2раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом 100-150 г на дальность	Выполняют бег на 60 м -4раза за урок. Метают различные предметы из мягких материалов весом	

					100-150 гна дальность	
8	Бег на средние дистанции(500 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию300 м. Метают несколько мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 500 м. Метают несколько мячей вразличные цели из различных исходных положений	
	Спортивные игры – 10 часов					
10	Вырывание и выбиваниемяча в парах	1	Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо. Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвиваю щих упражнений. Выполняют упражнения с набивнымимячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)	Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках). Выполняют комплекс общеразвива ющих упражнений. Выполняют упражнения с набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют вырывание и выбивание	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

					мяча в парах	
10	Вырывание и выбивание мяча в парах	1	<p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния. Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Демонстрирование стойки баскетболиста, выполнение защитных действий против игрока без мяча и с мячом</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами.</p> <p>Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах (на основе образца учителя)</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с набивными мячами.</p> <p>Ведут, бросают.</p> <p>Выполняют вырывание и выбивание мяча в парах</p>	- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
12	Ведение мяча шагом с обводкой препятствий	1	<p>Выполнение упражнений с набивными мячами: броски мяча с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния.</p> <p>Выполняют ведение мяча с передачей, с последующим броском в кольцо.</p> <p>Выполнение передвижений с мячом, демонстрирование техники ведения мяча</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с</p>	<p>Выполняют ходьбу в колонне по одному (на носках, на пятках).</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполняют упражнения с</p>	

				набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений (без обводки)	набивными мячами. Ведут, бросают. Выполняют ведение мяча шагом с изменением направлений	
13	Передача мяча и ловля в движении бегом в парах и тройках	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди с места, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в парах в движении. Выполняют броски по корзине двумя руками от груди с места	
14	Бросок по корзине двумя руками от груди в движении.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в парах в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди в движении, демонстрация элементов техники баскетбола	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч с продвижением	

				Передают мяч с продвижением вперед и бросают мяч в корзину двумя руками от груди с места	вперед бросают мяч в корзину двумя руками от груди в движении	
15	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с различных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.	
16	Бросок по корзине, одной рукой от плеча Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Выполнение передачи мяча двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполнение бросков по корзине двумя руками от груди, демонстрация элементов техники баскетбола. Выполнение бросков мяча в корзину с	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	

			различных положений	Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру (с помощью педагога)	Передают мяч двумя и одной рукой в тройках в движении. Выполняют штрафные броски. Играют в учебную игру.	
17	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)	
18	Зонная защита. Учебная игра по упрощенным правилам	1	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют	

			<p>ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Освоение понятия зонная защита. Демонстрирование элементов техники баскетбола. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)</p>	<p>комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют зонную защиту. Ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры. Осуществляют практическое судейство (с помощью педагога)</p>	
	Гимнастика - 14 часов					
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	Выполнение упражнений на гимнастической стенке	Выполняют упражнения на гимнастической стенке по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на гимнастической стенке	<p>Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры</p>
20	Упражнения с гимнастическими палками. Кувырок вперед	1	Выполнение упражнений с предметом, совмещая движения палки с движениями туловища, ног. Выполнение элемента акробатики	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют упражнения гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по состоянию здоровья, по	Совмещают движения палки с движениями туловища, ног. Выполняют 4-6 упражнений гимнастической палкой. Выполняют кувырок вперед (по	

				возможности)	состоянию здоровья, по возможности)	здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельност и, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
21	Упражнения на формирования правильной осанки. Кувырок назад	1	Выполнение упражнений на сохранение правильного положения тела в движении стоя на месте	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвиваю щих упражнений. Сохраняют правильное положение тела по инструкции и по показу учителя. Выполняют кувырок назад(по состоянию здоровья, по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвива ющих упражнений. Сохраняют правильное положение тела. Выполняют кувырок назад (по состоянию здоровья, по возможности)	
22	Дыхательные упражнения. «Полушпагат», руки в стороны	1	Выполнение дыхательных упражнений при выполнении упражнений различной интенсивности. Выполнение «полушпагата», руки в стороны	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях по инструкции и по показу учителя.	Выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. Выполняют	

				Выполняют «полушпагат»	«полушпагат»	
23	Упражнения в расслаблении мышц. Мостиз положения лежа на спине.	1	Выполнение упражнений на расслабление мышц, простых элементов самомассажа. Выполнение упражнения мост из положения лёжа на спине	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рационально меняют напряжение/расслабление мышц меньшее количество раз. Выполняют мост из положения лёжа на спине(по возможности)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Рациональноменяют напряжение/расслабление мышц. Выполняют мост из положения лёжа на спине(по возможности)	
24	Переноска груза и передачапредметов. Стойка на лопатках.	1	Выполнение передачи набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполнение стойки на лопатках	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назадиз упора присев	Выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу. Выполняют стойку на лопатках перекатом назад из упора присев	
25	Разновидности	1	Демонстрирование	Выполняют	Выполняют	

	равновесий(на бревне). Акробатическая комбинация		элементов акробатики. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности	упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	упражнения на равновесие. Выполняют элементы акробатики по возможности, состоянию здоровья	
26	Упражнения с обручем. Акробатическая комбинация	1	Выполнение упражнений в пролезании сквозь ряд обручей, катании, пролезании в катящийся обруч, набрасывании и снятии со стойки, вращении в движении при ходьбе, ходьбе внутри обруча, прыжках внутрь, влево, вправо, вперед и назад продвижением вперед. Выполнение акробатической комбинации	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют упражнения с обручем и акробатическую комбинацию по возможности и состоянию здоровья	
27	Упражнения со скакалкой Опорный прыжок	1	Выполнение упражнений со сложной скакалкой в различных исходных положениях, прыжки через скакалку на двух и одной ноге. Выполнение наскока в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой с помощью педагога. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	Выполняют мост, комплекс упражнений со скакалкой. Выполняют наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок	

28	Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок	1	Выполнение бросков и ловли, передвижение с мячом в руках, выполнение опорного прыжка через козла	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях(весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	Выполняют переноску, передачу мяча сидя, лежа в различных направлениях (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в упор, стоя на коленях	
29	Упражнения с сопротивлением. Разновидности прыжков, ходьбы, поворотов, пробежек на скамейке	1	Выполнение упражнений с элементами единоборств, сохранение равновесия при движении по бревну	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, комплекс упражнений с сопротивлением меньшее количество раз	Выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой, повороты на носках, прыжки с продвижением вперед (на полу), комплекс упражнений с сопротивлением	
30	Выполнение несложных комбинаций на скамейке	1	Составление и выполнение комбинации на скамейке	Выполняют упражнения на равновесие с помощью педагога	Выполняют упражнения на равновесие	
31	Преодоление полосы препятствий	1	Преодоление полосы препятствий: канат, гимнастическая стенка, конь(козел), бревно	Преодолевают препятствия с перелезанием через	Преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезанием под ними	

				них, подлезанием под ними (2-3 препятствий) с помощьюпедагога		
32	Лазанье различными способами	1	Выполнение лазания различными способами	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютлазание различными способами по возможности	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютлазанье различными способами	
	Лыжная подготовка – 16 часов					
33	Одновременный бесшажный ход	1	Инструктаж о правилах поведения и значение занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Выполнение строевых команд и приемов. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным бесшажнымходом	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному кругу попеременным	Слушают инструктаж, участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя. Выполняют строевые действия с лыжами. Передвигаются по учебному	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям

				двухшажным ходом. Осваивают технику передвижения одновременно го бесшажного хода	кругу попеременным двухшажным ходом. Выполняют передвижение одновременным бесшажным ходом	физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности и, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
34	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека(при необходимости, спомощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным	

				передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	бесшажный ход	
35	Одновременный одношажный и двухшажный ход	1	Беседа о значении занятий лыжным спортом для трудовой деятельности человека. Передвижение по учебному кругу попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека(при необходимости, спомощью учителя, по наводящим вопросам). Осваивают технику передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом	Обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Совершенствуют попеременный двухшажный и одновременным бесшажный ход	
36	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз,	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют	

			склону изученными способами	мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	подъем по склону на лыжах	
37	Лыжные эстафеты по кругу 300-400 м	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение подъема по склону изученными способами	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют подъем по склону на лыжах	
38	Прохождение на лыжах дистанции до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	1	Преодоление дистанции на лыжах изученными способами передвижения	Передвигаются на лыжах до 1 км (девочки), до 1,5 км (мальчики)	Передвигаются на лыжах до 2 км до 2 км девушки, до 2,5 км юноши	
39	Поворот на месте махом назад к наружи	1	Выполнение поворота на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвижение до 2 км	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом меньшее расстояние	Выполняют поворот на месте махом назад к наружи на лыжах. Передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом	

40	Прохождение отрезков до 100 м	1	Прохождение на лыжах отрезок на скорость. Выполнение подъема по склону и спуск изученными способами на лыжах	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 2-3 раза. Осваивают изученные способы подъема по склону на лыжах	Проходят на скорость отрезок на время до 100 м 4-5 раз. Выполняют подъем по склону на лыжах	
41	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по возможности)	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах	
42	Спуск в средней и высокой стойке со склона, подъем «лесенкой», «ёлочкой» с соблюдением техники безопасности	1	Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрация изученной техники подъема. Преодоление бугров и впадин на лыжах	Выполняют подъем ступающим шагом, «ёлочкой», спуск с в высокой стойке. Осваивают технику преодоления бугров и впадин на лыжах (по	Выполняют подъем «лесенкой», «ёлочкой», спуск в средней и высокой стойке. Преодолевают бугры и впадины на лыжах	

				возможности)		
43	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении	
44	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне	1	Выполнение лыжных эстафет по кругу. Выполнение поворота на лыжах.	Передвигаются по кругу 100-150 м (девочки-1 раз, мальчики- 2 раза). Выполняют повороты переступанием на месте	Участвуют в эстафетах на лыжах. Выполняют повороты переступанием в движении	
45	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности	
46	Прохождение дистанции 3- 4 км по слабопересеченной местности	1	Прохождение дистанции 3-4 км по слабопересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 1-3 км по среднепересеченной местности	Проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересеченной местности	
47	Прохождение дистанции 2км на время	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	Проходят дистанцию 2 км на время.	

48	Прохождение дистанции 2км на время	1	Прохождение дистанции на лыжах за урок.	Проходят дистанцию без учета времени 1-2 км.	Проходят дистанцию 2 км на время.	
	Спортивные игры- 8 часов					
49	Отбивание мяча то одной,то другой стороной ракетки. Удары по мячу ракеткой нависоту 40-60 см – стоя и в движении вперед шагом с перемещением в сторону. Удар толчком справа, слева	1	Жонглирование теннисным мячом, выполнение отбивания мяча стороной ракетки, передвижение, выполнение ударов со стандартных положений	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности ударов спомощью учителя	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности и ударов	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни,
50	Совершенствование ранее изученной техники стойки теннисиста, короткой и длинной подачи мяча	1	Выполнение стойки теннисиста и подачи мяча. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняютподачу и прием теннисного	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Дифференцируют разновидности и подач. Играют в одиночную учебную игру	занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельност и, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и

				мяча. Играют в одиночную учебнуюигру		других вредных привычек.
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него. Упрощенные правила игры	1	Выполнение отбивания мяча ракеткой. Одиночная игра	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивают отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют отбивание мяча. Играют в одиночную учебную игру	
52	Парная учебная игра в настольный теннис	1	Учебная игра в настольный теннис	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники приема мяча после подачи. Играют в одиночную учебную игру	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрируют элементы техники в парной игре.	

53	Верхняя прямая подача	1	Выполнение упражнений с набивными мячами. Выполнение верхней прямой подачи	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют нижнюю подачу	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют верхнюю прямую подачу	
54	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Блокирование нападающих ударов	1	Выполнение прямого нападающего удара через сетку, блокирование	После показа учителя выполняют нападающий удар, блокируют мяч с помощью учителя	После показа учителя выполняют нападающий удар. Выполняют блокирование нападающих ударов	
55	Передача мяча в зонах	1	Выполнение прыжков вверх на месте, у сетки. Выполнение передачи мяча в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (2-3 серии по 3-5 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах	Прыгают вверх с места и с шага, у сетки (3-6 серий по 5-10 раз). Передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах	
56	Переход по площадке после потери мяча. Учебная игра в волейбол	1	Знание правил перехода по площадке. Выполнение игровых действий, соблюдая правила игры	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру с помощью учителя	Выполняют переход по площадке, играют в учебную игру	
	Легкая атлетика – 12 часов					
57	Бег на 60 м	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега с различного старта на 60 м.	Выполняют специальные беговые упражнения.	Выполняют специальные беговые упражнения.	Формирование ответственного отношения к своему здоровью

			Выполнение прыжков со скакалкой на одной ноге	Выполняют бег с различного старта на 60 м.Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.)	Выполняют бег с различного старта на 60 м. Выполняют прыжки на одной ноге, со скакалкой наместе (10-15 сек.)	и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
58	Бег на средние дистанции(800 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение бега на средней дистанции Выполнение метания нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию600 м. Метают несколько мячейв различные цели из различных исходных положений	Выполняют специальные беговые упражнения. Бегут кросс на дистанцию 800 м. Метают несколько мячей вразличные цели из различных исходных положений	
59	Специальные упражнения вдлину	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки ввысоту меньшее количество раз. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
60	Прыжок в длину с разбега.Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение упражнений в подборе разбега для прыжков в длину. Ускорение на отрезке 60 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих	

				упражнений. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега меньшее количество раз. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 2 раза	упражнений. Выполняют прыжки в длину с разбега. Выполняют бег на скорость 60 м с низкого старта 4- раза	
61	Эстафетный бег (4 * 100 м)	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Демонстрирование техники передачи эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Выполняют эстафетный бег с этапами до 80 м	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Пробегают эстафету (4 * 100 м)	
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м.	1	Метание мяча с полного разбега на дальность по коридору 10 м. Распределение своих сил по дистанции, увеличивая и уменьшая скорость бега	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений.	

				Выполняют метание малого мяча на дальность с места (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2 км	Выполняют метание малого мяча на дальность с полного разбега (коридор 10 м). Бегут кросс на дистанции 2,5 км	
63	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в высоту. Демонстрирование техники выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в высоту. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	
64	Прыжок в длину с места	1	Выполнение специальных прыжковых упражнений на прыжки в длину. Демонстрирование техники прыжка с места: сильно отталкиваясь и мягко приземляясь	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места меньшее количество раз	Выполняют специальные прыжковые упражнения на прыжки в длину. Выполняют прыжок в длину с места	
65	Метание набивного мяча (3кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стояи сидя по одному	1	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения руки туловища. Выполнение прыжка в длину (с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвиваю	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвива	

	и партнеру			щих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги)	ющих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега	
66	Метание набивного мяча (3кг) двумя руками из положения стоя снизу вперед-вверх, снизу через голову назад, от груди, стояи сидя по одному и партнеру	1	Выполнение бега на 100 м. Метания набивного мяча, согласовывая движения руки туловища. Выполнение прыжка в длину(с разбега согнув ноги)	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 1-2 кг). Выполняют прыжок в длину	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют бег на 100 м-1 раз. Бросают набивной мяч из различных исходных положений (весом 2-3 кг). Выполняют прыжок в	

				(с разбега согнув ноги)	длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега	
67	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки. Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши. Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин	
68	Медленный бег 10-12 мин	1	Выполнение прыжка в длину с разбега (согнув ноги) – девочки. Выполнение прыжка тройного прыжка-юноши.	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют	Выполняют ходьбу в колонне по одному. Выполняют	

			<p>Демонстрирование техники высокого старта, стартового разгона и плавного перехода в спокойный бег. Медленный бег 10-12 мин</p>	<p>комплекс общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги), выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м – 1 раз. Выполняют медленный бег 10 мин</p>	<p>комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют прыжок в длину (с разбега согнув ноги) на основе подбора индивидуального разбега, выполняют тройной прыжок (юноши). Начинают бег с различного старта на 100м- 2 раза. Выполняют медленный бег 12 мин</p>	
--	--	--	--	---	--	--


Лист согласования к документу № 27 от 31.08.2023

Инициатор согласования: Атаманова О.М. Директор школы-интерната

Согласование инициировано: 17.09.2023 09:26

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Атаманова О.М.		 Подписано 17.09.2023 - 09:26	-