**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Казанская школа-интернат №1 для детей с ограниченными возможностями здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»  на заседании МО  протокол № 1  от « \_\_» августа 2023 г. | «СОГЛАСОВАНО»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. Н. Гатиятова | «УТВЕРЖДЕНО»  Директор школы – интерната №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. Ю. Габитова |

**РАБОЧАЯПРОГРАММА**

**По учебному предмету**

**«Адаптивная физическая культура»**

1- 4 класс

**Вариант 1**

**Аннотация**

**Физическая культура (1-4 классы)**

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и адаптированной основной общеобразовательной программой, реализуемой в данном классе. Реализация рабочей программы предполагается в условиях классно-урочной системы обучения. Компенсация особенностей развития обучающихся достигается путем организации обучения разным по уровню сложности видом труда, с учетом интересов обучающихся, в соответствии с их психофизическими возможностями, с использованием индивидуального подхода, эмоционально-благополучного климата в классе, разнообразных форм деятельности, ситуаций успеха, обеспечением близкой и понятной цели деятельности, использованием различных видов помощи, стимуляции познавательной активности, использования игровых приемов, дидактических игр, развития психических процессов, большого количества наглядности.

**СОДЕРЖАНИЕ**

[I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..................................................................](#_page_26_0)4

[II.СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.......................................................................](#_page_31_0)10

[III.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ......................................................](#_page_34_0)13

**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Адаптированная основная общеобразовательная программа по предмету **«Адаптивная физическая культура»** разработана в соответствии с Законом «Об образовании» Российской Федерации (далее – РФ) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Республики Татарстан (далее – РТ) от 22.07.2013 № 68- ЗРТ, Законом РФ от 25.10.1991 №1807-1 (ред. от 12.03.2014) «О языках народов РФ», Законом РТ от 08.07.1992г. №1560-XII «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан», согласно СанПиНу 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в учреждениях осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ», порядку организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, утверждённому приказом МОиН РФ от 30.08.2013г. №1015, на основе ФГОС обучающихся с ОВЗ (далее – Стандарт), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ (далее – МОиН РФ) от 19.12.2014г. №1598; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»; утвержденной приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее - ФАООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в ГБОУ «Казанская школа- интернат № 1 для детей с ОВЗ».

ФАООПУО (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- 4 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов 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 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.

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

− формирование у обучающихся представлений о физической культуре; − овладение простейшей техникой выполнения основных движений;

− формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем, выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;

− формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; − формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;

− формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений; − формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;

− формирование умения подчиняться правилам игры; − воспитание уверенности в себе, своих силах.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3- 4 классе определяет следующие задачи:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;

− формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;

− формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять 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»**

**Личностные результаты:**

в 1 классе

− 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;

во 2- 3 классе

− 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.

в 4 классе

− 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 1- 4 классе**

|  |  |
| --- | --- |
| **1 класс** | |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный 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. | − 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 движение во время бега;  − уметь держать постоянный темп в беге; − уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки. |
| **2 класс** | |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный 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. | − 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 движение во время бега;  − уметь держать постоянный темп в беге;  − уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки |
| **3 класс** | |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный уровень** |
| − иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  − выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;  − знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;  − выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  − иметь представления о двигательных действиях;  − знать основные строевые команды;  − выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  − ходить в различном темпе с различными исходными положениями;  − взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;  − участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  − знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,  − соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. Достаточный уровень: | − практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  − самостоятельное 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; 7 − уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  − совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  − оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  − знать спортивные традиции своего народа;  − знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;  − знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  − знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  − соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях |
| **4 класс** | |
| **Минимальный уровень:** | **Достаточный 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. | − 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 1- 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**

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 %

При оценке предметных результатов, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 2-4 классовоценивается 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, 9 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.

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

**1 класс**

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Контрольные работы |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика | 30 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4 | Игры | 33 | - |
| Итого: | | 99 |  |

**2 класс**

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Контрольные работы |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика | 23 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 35 | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |  |
| 5 | Игры | 26 | - |
| Итого: | | 102 |  |

**3 класс**

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Контрольные работы |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика | 23 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 36 | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 26 |  |
|  | Игры | 17 | - |
| Итого: | | 102 |  |

**4 класс**

Содержание разделов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Контрольные работы |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе обучения | - |
| 2 | Гимнастика | 23 | - |
| 3 | Легкая атлетика | 35 | - |
| 4 | Лыжная подготовка | 18 |  |
| 5 | Игры | 26 | - |
| Итого: | | 102 |  |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов |  | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 31 час** | | | | | | |
| 1 | Чистота одежды и обуви.  Подготовка к уроку физической куль- туры | 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 |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры. По- строение в колонну по одному, равнение в затылок | 1 |  | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.  Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал.  Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание  подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений | Переодевают и складывают форму с помощью учителя.  Выполняют общее построение под контролем учителя.  Передвигаются к месту занятий.  Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника без- опасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учи телем.  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 |
| 3 | Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки | 1 |  | Ознакомление с построением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя.  Ознакомление с построением и передвижением парами.  Повторение подвижной игры элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды по- строений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Ходят парами по кругу, взяв шись за руки под контролем учителя | Выполняют построения и пере- строения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 4 | Ходьба в 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, 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 учи-  теля | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного 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 |  | Ознакомление с игровыми задания на построение и пе рестроения.  Выполнение ходьбы в раз- личном темпе.  Освоение разновидностей ходьбы.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра с прыжками | Выполняют игровые задания (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя. | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.  Играют в подвижную игру по показу учителя |
| 6 | Перебежки груп пами и по одному 15-20 м | 1 |  | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.  Выполнение перебежек группами и по одному.  Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе.  Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по од- ному, ориентируясь на образец выполнения учителем  и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя. | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности.  Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.  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 зри- тельных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и  ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем  и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-  теля | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учи- теля, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время  движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 8 | Бег с сохранением правильной осанки | 1 |  | Беседа о правильной осанке. Освоение бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зри- тельных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и  ходьбу, ориентируясь на обра зец 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 учи-  теля | 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, сохра няя темп, дистанцию во время  движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 9 | Бег в колонне за учителем в задан- ном направлении | 1 |  | Освоение построения и пере- движения за учителем в колонне.  Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).  Осваивают упражнения с  флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в за-  данном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флаж ками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 10 | Прыжки на двух ногах | 1 |  | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражне ний для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного 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 | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укреп ления мышц ног по показу учи- теля.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте | 1 |  | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний. Различение правой и ле- вой ноги. Выполнение под- прыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия.  Подвижная игра с бросками  и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учи- теля. Выполняют 4-5 упражне- ний комплекса.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного показа учителя | Играют в подвижную игру. Вы- полняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и по- каза учителя |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 |  | Ознакомление с общеразви вающими упражнениями с малыми мячами.  Ориентирование в направлении движений.  Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в задан ном направлении.  Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентиру ются в направлении движений с помощью педагога.  Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и  инструкции учителя | Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.  Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по 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 про- движением вправо, влево с по- мощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу  учителя | Выполняют комплекс упражнений.  Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную |
| 14 | Прыжки через начерченную ли- нию | 1 |  | Выполнение бега в чередова нии с ходьбой в колонне по одному.  Беседа о значении утренней зарядки.  Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений, сохраняя равновесие при приземлении.  Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную линию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Перепрыгивают через начерченную линию после инструкции и показа учителя |
| 15 | Прыжки через шнур | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. По- строение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгивание через шнур, сохраняя устойчивое равновесие.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выпол няют построение в круг с по мощью учителя. Перепрыгивают через шнур после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция  учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвиж ной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Перепрыгивают через шнур после показа учителя.  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 16 | Прыжки через набивной мяч | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме ной положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение прыжка через предмет, отталкиваясь одно временно двумя ногами и мягко приземляясь.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-  4 упражнения. Перепрыгивают через шнур, начерченную линию. Участвуют в подвижной игре по показу учи- теля | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгивают через набивной мяч.  Осваивают и используют игровые умения |
| 17 | Прыжки с ноги на ногу | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.  Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.  Ознакомление с прыжком с ноги на ногу.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.  Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре  по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу. Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка.  Выполнение прыжка в длину с места.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.  Прыгают в длину с места, ор ентируясь на образец выполнения учителем 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 |
| 19 | Правильный захват различных предметов | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с пра вильным захватом различных предметов.  Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);  бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват раз- личных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 20 | Прием и передача  мяча в круге | 1 |  | Выполнение бега в медлен- ном темпе, чередование ходьбы и бега.  Построение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления туловища.  Передача и прием мяча в круге.  Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем  и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учи- теля.  Играют в игру после показа учителем |
| 21 | Прием и передача мяча в круге | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.  Ознакомление с названием мяча для метания.  Освоение правильного за- хвата и произвольного Игры с элементами общеразвивающих упражнений метания малого мяча. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют раз- личные виды метания малых мячей после инструкции и не- однократного 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 выпол нения метания после инструкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 22 | Произвольное метание малых мячей | 1 |  |
| 23 | Произвольное метание больших мячей | 1 |  | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих и специальных упражне ний на осанку. Выполнение произвольного метания больших мячей.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют различные виды метания больших мячей после пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 |  | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориенти руясь 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 ин струкции учителя.  Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учи- теля.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 25 | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 |
| 26 | Метание колец на шесты | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме ной положений рук.  Ознакомление с упражнени ями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Ознакомление с размещением «врассыпную».  Определение названия спортивного инвентаря.  Принятие правильного исходного положения во время метания, правильное удержание кольца | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются  «врассыпную» с помощью учителя.  Метают кольца на шесты после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метания колец на шесты после инструкции и показа учителя |
| 27 | Метание колец на шесты | 1 |  |
| 28 | 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 коридор чику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя.  Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 29 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 |  |
| 30 | Метание мяча снизу с места в  стену | 1 |  | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-  6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание мяча снизу с места в стену  после инструкции и показа учи- теля |
| 31 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 |  |
|  |  |  |  | **Игры - 2 часа** |  |  |
| 32 | Подвижная игра  «Гуси-лебеди» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об- щеразвивающих упражнений.  Закрепление слов и правил подвижный 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, дополни- тельная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры.  Участвуют в различных видах  игр после инструкции и показа учителя |
| 33 | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Повторение речитативов игры.  Выполнение правильного за- хвата 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 чело- века.  Строевые действия в шеренге и ко- лонне | 1 |  | Беседа о значении физиче ских упражнений.  Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы одно- сложно.  Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.  Отвечают на вопросы предложением.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 35 | Название снарядов, спортивного инвен- таря. 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 по инструкции и  по показу учителя | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока.  Выполняют комплекс упражнений.  Осваивают и используют игровые умения |
| 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 образец выполнения учителем  и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.  Участвуют в коррекционной  игре, ориентируясь на | 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 учи- теля.  Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем |
| 37 | Размыкание на вы- тянутые руки | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в про странстве.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-  4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Участвуют в подвижной  игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учите- лем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 38 | Выполнение строевых команд по показу учителя | 1 |  | Закрепление основной стойки. Выполнение основных строевых команд. Выполнение  бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.  Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые виды по- строений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют команды по построе нию и перестроению по сигналу учителя (при 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 3-4 упражнения комплекса.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений. Выполняют построение в ше- ренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после  инструкции и показа учителя |
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Коррекционная игра на раз витие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и  ходьбу, ориентируясь на обра- зец 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 учи-  теля | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Вы- полняют упражнения на основ- ные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время  движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 41 | Упражнения на ды- хания | 1 |  | Выполнение бега в чередова нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю- щих упражнений.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, прогова- ривание звуков на выдохе.  Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно- сложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выпол- няют коррегирующие упраж- нения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру после  инструкции |
| 42 | Упражнения на  формирование пра- вильной осанки | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.  Закрепление положения пра- вильной осанки.  Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки.  Подвижная игра с бросанием  и ловлей | Выполняют ходьбу, ориенти- руясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейболь- ные мячи по прямому указа- нию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец пра- вильного выполнения обучаю- щихся 2 группы) | Выполняют ходьбу по инструк ции учителя.  Выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учи- телем.  Осваивают и используют игровые умения |
| 43 | Упражнения на укрепление мышц туловища | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко- лонне по одному с различ- ными заданиями для рук. Различение основных движе- ний туловища.  Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориенти- руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи- мися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.  Участвуют в игре по инструк-  ции учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя.  Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выпол- нения учителем.  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 44 | Упражнения для пространственно- временной диффе- ренцировки и точ- ности движений | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение ходьбы по ори- ентирам, начерченным на полу.  Прыжок в длину с места толчком двух ног в начер- ченный ориентир.  Подвижная игра с метанием | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя. | Выполняют упражнения для раз- вития пространственно–времен- ной дифференцировки, ориенти- руясь на образец выполнения учителем. Осваивают и исполь- зуют игровые умения |
| 45 | Упражнения для пространственно- временной диффе- ренцировки и точ-  ности движений | 1 |  |
| 46 | Упражнения с гим- настической палкой | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса упражнений с гимнастиче- ской палкой.  Подвижная игра с бросками  и ловлей | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).  Участвуют в игре по инструк- ции учителя | Выполняют упражнения с пред- метом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 47 | Упражнения с об- ручем | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлоп- ками в ладоши.  Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение прыжков с ноги на ногу.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлоп- ками, ориентируясь на обра- зец.  Выполняют упражнения с предметом по прямому указа- нию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учи- теля (при необходимости: по- шаговая инструкция учителя, пооперационный контроль вы- полнения действий).  Участвуют в подвижной игре  по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.  Выполняют упражнения с пред- метом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.  Играют в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |
| 48 | Упражнения с ма- лыми мячами | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Повторение размещения  «врассыпную».  Выполнение перекладыва- ния, перебрасывания, под-  брасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх. | Выполняют ходьбу, ориенти- руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи- мися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее коли- чество раз. Размещаются  «врассыпную» с помощью учителя.  Метают кольца на шесты по- сле инструкции и неоднократ-  ного показа учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассып- ную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем |
| 49 | Упражнения с боль- шим мячом | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко- лонне по одному с различ- ными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.  Выполнение поднимания, пе- рекатывания, подбрасывания  большого мяча | Выполняют ходьбу, ориенти- руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи- мися 2 группы. Выполняют 5-  6 упражнений комплекса.  Выполняют упражнения с предметом по прямому указа- нию учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения с пред- метом, ориентируясь на образец выполнения учителем |
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропус- кая реек | 1 |  | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.  Выполнение ходьбы в различном темпе.  Освоение разновидностей ходьбы.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс утре ней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Выполняют лазанье  (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропус- кая реек | 1 |  |
| 52 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 |  | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.  Подвижная игра с бросанием  и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указа- нию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке  (самостоятельно)  Играют в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 |  |
| 54 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 |  | Выполнение бега в медлен ном темпе, чередование ходьбы и бега.  Построение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления туловища.  Повторение правильного ис- ходного положения для вы- полнения подлезания под препятствием.  Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем  и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом спо- соба выполнения перестрое- ния.  Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по  возможности самостоятельно). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют 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(самостоя- тельно)  Играют в игру после показа учителем |
| 55 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 |  |
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на жи- воте.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учи- теля, по возможности самосто- ятельно.  Участвуют в подвижной игре  по показу и инструкции учи- теля | Выполняют ходьбу со сменой по ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Вы- полняют перелезание через пре- пятствие высотой 40-50 см.  Играют в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |
| 57 | Пролезание через гимнастический обруч | 1 |  | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.  Выполнение упражнений с обручем.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.  Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в подвижной игре  по показу учителя | Выполняют ходьбу с хлопками по показу.  Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 58 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными поло- жениями рук | 1 |  | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.  Определение названий ос- новных положений рук.  Выполнение ходьбы с раз- личным положением рук по ограниченной площади.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне ний.  Подвижная игра с бросками  и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учи- теля. Выполняют 4-5 упражне- ний комплекса.  Выполняют упражнения в рав- новесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наимень- шее количество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Играют в подвижную игру. Вы полняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражне- ния на равновесие.  Осваивают и используют игровые умения |
| 59 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 |  |
| 60 | Ходьба по гимна- стической скамейке прямо, боком с раз- личными положе-  ниями рук | 1 |  | Выполнение ходьбы в ко- лонне по одному с различ- ными заданиями для рук. Построение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение приставного шага в сторону на гимнастической скамейке, передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу ориенти- руясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-  4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 61 | Ходьба по гимна- стической скамейке прямо, боком с раз- личными положе- ниями рук | 1 |  |
| 62 | Стойка на одной  ноге | 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, туло вища.  Удержание равновесия во время выполнения упражне- ния.  Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зри- тельных пространственных опор- ориентиров для выпол- нения построений и перестро- ений. 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 учи- теля.  Участвуют в подвижной игре  по показу и инструкции учи- теля | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учи- теля, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Вы- полняют упражнения на основ- ные положения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, сохра- няя темп, дистанцию во время  движения, удерживая правиль- ную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на рав новесие по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 63 | Стойка на одной ноге | 1 |  |
|  |  |  |  | **Игры – 29 часов** |  |  |
| 64 | Правила поведения на занятиях по по- движным играм | 1 |  | Беседа о правилах поведе ния.  Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.  Коррекционная игра | Слушают теоретический 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 учи-  теля | Слушают теоретический 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 |
| 65 | Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека | 1 |  | Беседа о правилах личной ги- гиены.  Освоение бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий).  Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают и беседуют предложе ниями.  Удерживают правильное положе ние тела во время бега.  Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 66 | Подвижная игра  «Канатоходец» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Повторение размещения  «врассыпную». Повторение правил игры.  Удержание равновесия при движении, правильное пере- движение по канату | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются  «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассып- ную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 67 | Подвижная игра  «Переправа» | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение ходьбы по ори ентирам, 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 раз- вития пространственно–временной дифференцировки, ориенти- руясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 68 | Подвижная игра  «Разойдись не упади» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об- щеразвивающих упражне-  ний.  Подвижная игра | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных  действий (при необходимости, повторный показ, дополни- тельная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 69 | Подвижная игра  «Стоп» | 1 |  | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об- щеразвивающих упражне-  ний.  Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с од- ноклассниками, свободное ориентирование в простран- стве | Выполняют бег под контролем учителя.  Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мя- чом по инструкции и по по- казу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных  действий и операций в после- довательности их выполнения, под пооперационным (пошаго- вым) контролем учителя (при  необходимости) | Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражне- ний по показу. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| 70 | Подвижная игра « Ловушки» | 1 |  | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  Подвижная игра на взаимо- действие в команде, нахож- дение себе пар | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по ин- струкции учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции |
| 71 | Подвижная игра  «Перемени пред- мет» | 1 |  | Выполнение бега в чередова нии 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 од- ному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно- сложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Перепрыгивают через начерченную ли- нию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в игре по инструк-  ции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Перепрыгивают через начерчен- ную линию после инструкции и показа учителя |
| 72 | Подвижная игра  «Жмурки» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сменой положений рук.  Ознакомление с упражнени- ями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.  Подвижная игра на ориенти-  рование в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упраж- нений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |
| 73 | Подвижная игра  «Горелки» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме ной положений рук.  Повторение размещения  «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют  упражнения наименьшее количество раз. Размещаются  «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ от- дельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и  показа учителя |
| 74 | Подвижная игра  «Два мороза» | 1 |  | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение ходьбы по ори- ентирам, начерченным на полу.  Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов ре- читатива.  Подвижная игра | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструк- ции учителя | Выполняют упражнения для раз- вития пространственно–времен- ной дифференцировки, ориенти- руясь на образец выполнения учителем. Осваивают и исполь- зуют игровые умения |
| 75 | Подвижная игра  «Краски» | 1 |  | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Ознакомление с упражнени- ями для развития мышц ки- стей рук и пальцев  Подвижная игра | Выполняют ходьбу ориенти- руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи- мися 2 группы. Выполняют 3-  4 упражнения.  Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учите- лем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игро- вые умения |
| 76 | Подвижная игра  «Хитрая лиса» | 1 |  | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю- щих упражнений Разучивание слов речита- тива.  Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в по-  движной игре | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од- ному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выпол- няют коррегирующие упраж- нения 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 коррегирующие 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, обозна- ченной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Подвижная игра | Выполняют ходьбу, ориенти- руясь на образец выполнения. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуют в игре по инструк- ции учителя | Выполняют ходьбу по инструк- ции учителя. Выполняют упраж- нения по словесной инструкции и показу.  Играют в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Подвижная игра  «Перемена мест» | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Ознакомление с упражнени- ями для развития мышц ки- стей рук и пальцев Выполне- ние приставных шагов в сто- рону, ориентирование в про-  странстве. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упраж- нений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Иг- рают в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подвижная игра на ориенти-  рование в пространстве |  |  |
| 79 | Подвижная игра  «Не оставайся на полу» | 1 | Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без по- мощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусо- гнутые ноги, выполнение  действий по сигналу | Осваивают и используют иг- ровые умения | Осваивают и используют игро- вые умения |
| 80 | Подвижная игра  «Стой» | 1 | Повторение счета до 5.  Выполнение упражнений в бросках и ловле волейболь- ного мяча, после броска то- варища, быстрое реагирова- ние на сигнал водящего | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на по- этапный показ отдельных дей- ствий (при необходимости, повторный показ, дополни- тельная индивидуальная ин-  струкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 81 | Коррекционная по- движная игра «Со- вушка» | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Повторение упражнений для развития мышц кистей  рук и пальцев Ориентирова- ние в пространстве.  Подвижная игра | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упраж- нений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции  учителя | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Иг- рают в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |
| 82 | Коррекционная по- движная игра «Фи- гуры» | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук. | Выполняют ходьбу, ориенти- руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-  мися 2 группы. Выполняют | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассып- ную». Участвуют в различных |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Повторение размещения  «врассыпную». Ознакомле- ние с правилами игры.  Подвижная игра | упражнения наименьшее коли- чество раз. Размещаются  «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различ- ных видах игр по инструкции  и по показу учителя | видах игр после инструкции и показа учителя |
| 83 | Коррекционная по- движная игра «Про- ползи не урони» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозна- ченной на полу, сохраняя равновесие.  Выполнение упражнений на осанку.  Ползание изученным спосо- бом. Подвижная игра с бро-  санием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориенти- руясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гим- настический скамейке на чет- вереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейболь- ные мячи по прямому указа- нию учителя | Выполняют ходьбу по инструк- ции учителя. Выполняют пропол- зание на четвереньках в медлен- ном темпе  (самостоятельно).  Осваивают и используют игро- вые умения |
| 84 | Коррекционная по- движная игра «Кро- кодил» | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Ознакомление с упражнени- ями для развития мышц ки- стей рук и пальцев Выполне- ние приставных шагов в сто- рону, ориентирование в про- странстве.  Подвижная игра взаимодей- ствие в коллективе | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упраж- нений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Иг- рают в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | Коррекционная по- движная игра «Пе- релет птиц» | 1 | Взбирание на предметы при- поднятые над полом (зем- лей), выполнение лазания по  гимнастической стенке | Осваивают и используют иг- ровые умения с помощью учи- теля | Осваивают и используют игро- вые умения по инструкции |
| 86 | Коррекционная по- движная игра  «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю- щих упражнений.  Выполнение метания в по- движную цель, перелазание (перепрыгивание) через пре-  пятствие | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од- ному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Иг- рают в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |
| 87 | Коррекционная по- движная игра  «Волк во рву» | 1 | Выполнение действий со- гласно правилам игры, пере- прыгивание через препят-  ствие | Осваивают и используют иг- ровые умения | Осваивают и используют игро- вые умения |
| 88 | Коррекционная по- движная игра «Кто самый меткий» | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю- щих упражнений.  Выполнение действий со- гласно правилам игры, мета- ние в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од- ному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Выполняют упражнения с мя- чом по инструкции и по по- казу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных  действий | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Вы- полняют упражнения после ин- струкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | Коррекционная по- движная игра «Ля- гушка и цапля» | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Повторение правил игры.  Удержание равновесия при движении | Выполняют ходьбу, ориенти- руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи- мися 2 группы. Осваивают и  используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игро- вые умения |
| 90 | Коррекционная по- движная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Выполнение ходьбы в ко- лонне по одному с различ- ными заданиями для рук. По- строение в круг.  Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание пред- мета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец вы- полнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы. Выпол- няют построение в круг с по- мощью учителя. Участвуют в различных видах игр по ин- струкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повтор- ный показ, дополнительная индивидуальная инструкция  учителя) | Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 91 | Коррекционная по- движная игра «Кто дальше бросит» | 1 |
| 92 | Коррекционная по- движная игра «Че-  рез ручей» | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному.  Беседа о значении утренней зарядки.  Построение в круг и выпол- нение общеразвивающих упражнений типа зарядки. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по од- ному под контролем педагога. Отвечают на вопросы одно- сложно.  Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваи- вают и используют игровые  умения | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.  Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют игро-  вые умения |
| 93 | Коррекционная по- движная игра «Че- рез ручей» | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Перепрыгивание через ру- чеёк, отталкиваясь двумя но- гами и мягко приземляясь,  сгибая колени |  |  |
| 94 | Коррекционная по- движная игра  «Пингвины» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об- щеразвивающих упражне-  ний.  Выполнение прыжков до зрительного ориентира на  двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не по- терять мяч, приземляясь на  обе ноги | Выполняют упражнения с мя- чом по инструкции и по по- казу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных  действий и операций в после- довательности их выполнения, под пооперационным (пошаго- вым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| **Легкая атлетика – 5 часов** | | | | | |
| 95 | Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различ- ными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохра- нением правильной осанки, в затылок друг другу и осу- ществление зрительного кон- троля за дистанцией.  Выполнение ходьбы с раз-  личными положениями рук | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ори- ентируясь на образец выпол- нения учителем и/или обучаю- щимися 2 группы. | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 96 | Бег правым, левым боком вперед | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.  Сохранение положения пра- вильной осанки во время вы- полнения бега. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражне- ния на точность движения ориентируясь на образец вы-  полнения учителем и/или | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя.  Удерживают правильное положе-  ние тела во время ходьбы и |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Подвижная игра с прыжками | обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | бега.  Играют в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, до- ставая предмет | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элемен- тами лазания | Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного показа учителя.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориен- тируясь на образец выполне- ния учителем и/или обучаю- щимися 2 группы. Участвуют  в подвижной игре | Выполняют прыжки после ин- струкции и показа учителя. Вы- полнение упражнений для укреп- ления мышц ног по показу учи- теля.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки | 1 | Освоение мягкого приземле- ния после прыжка.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с метанием | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец вы- полнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы. Осваи- вают и используют игровые  умения | Выполняют прыжки после ин- струкции и показа учителя; удерживают правильное положе- ние тела в процессе выполнения прыжков.  Осваивают и используют игро-  вые умения |
| 99 | Метание малого  мяча с места в цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение об- щеразвивающих упражне-  ний. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют раз- личные виды метания малых | Выполняют бег после инструк- ции, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание  различных предметов для |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Ознакомление с названием мяча для метания.  Освоение произвольного ме- тания малого мяча.  Игры с элементами общераз-  вивающих упражнений | мячей после инструкции и не- однократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | выполнения метания после ин- струкции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 2 класс

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Форма одежды на уроке физической культуры и личная ги- гиена.  Ходьба в колонне. | 1 | Построение в шеренгу по ро- сту.  Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене.  Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в заты- лок.  Знакомство с бегом в чередо- вании с ходьбой.  Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с по- мощью педагога физкультурную форму.  Выполняют построение с помо- щью педагога.  Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указа- нию учителя.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкуль- турную форму). Отвечают на вопросы целыми предложе- ниями.  Выполняют построения и пе- рестроения в шеренгу, ко- лонну, круг, осваивают стро- евые действия в шеренге и ко- лонне.  Осваивают правила игры |
| 3 | Ходьба с изменением скорости | 1 | Построение в шеренгу.  Выполнение поворотов на месте налево и направо пере- ступанием.  Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение задан- ного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений.  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды постро- ений, осваивают на доступном уровне строевые действия в ше- ренге и колонне (с помощью учи- теля).  Выполняют 4-5 упражнений. Вы- полняют ходьбу с изменением ско- рости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учи- теля, ориентируясь на поэтапный  показ отдельных действий | Выполняют построения и пе- рестроения в шеренгу, ко- лонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют комплекс упражнений.  Участвуют в различных ви- дах игр после инструкции и показа учителя |
| 4 | Бег в колонне по пря- мой и со сменой направлений по ориен-  тирам | 1 | Построение в шеренгу. Подвижная игра с элемен- тами перестроений. | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения по-  строения и перестроения. | Выполняют команды по по- строению и перестроению по сигналу учителя (при необхо-  димости ориентируются на |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение бега с высоким поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.  Выполнение комплекса упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с элемен-  тами общеразвивающих упражнений | Осваивают бег в колонне по пря- мой и со сменой направлений по ориентирам.  Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя | образец). Осваивают бег в ко- лонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упраж- нений.  Участвуют в различных ви- дах игр показа учителя |
| 5 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвиже- нием вперед, в сто- роны | 1 | Знакомство с общеразвиваю- щими упражнениями с ма- лыми мячами.  Ориентирование в направле- нии движений.  Выполнение несколько под- прыгиваний подряд в задан- ном направлении.  Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количе- ство раз. Ориентируются в направ- лении движений с помощью педа- гога.  Прыгают на двух ногах с продви- жением вперед. Участвуют в по- движной игре по показу и инструк- ции учителя | Выполняют общеразвиваю- щие упражнения после ин- струкции и по показу педа- гога.  Выполняют прыжки в задан- ном направлении, ориентиру- ясь на зрительно-простран- ственные опоры. Играют в подвижную игру по инструк- ции учителя |
| 6 | Быстрый бег на ско- рость  20-30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общераз- вивающих упражнений.  Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражне-  ний в паре. | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя).  Осваивают быстрый бег, ориенти- руясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по  прямому указанию учителя. | Выполняют построение в ше- ренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой.  Выполняют комплекс обще- развивающих упражнений после показа учителем. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Знакомство с подвижной иг- рой с элементами общеразви- вающих упражнений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 7 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнение различных ви- дов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с флаж- ками.  Знакомство с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в вы- соту.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: по- шаговая инструкция учителя, по- операционный контроль выполне- ния действий).  Участвуют в подвижной игре по  показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на нос- ках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс упраж- нений с флажками. Выпол- няют прыжки после инструк- ции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 8 | Ускорения до 30 м | 1 | Выполнение ходьбы с раз- личными положениями рук. Перестроение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления мышц голено- стопных суставов и стоп. Вы- полнение ускорений на ди- станции 30 м  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают построение в круг с по- мощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по  показу учителя | Выполняют ходьбу с различ- ными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг.  Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Вы- полняют бег на скорость.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение ходьбы с хлоп- ками. Выполнение равномер- ного бега по длинной дистан- ции.  Выполнение упражнений с флажками.  Выполнение прыжка в вы- соту.  Подвижная игра с метанием | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положе- ние тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: по- шаговая инструкция учителя, по- операционный контроль выполне- ния действий).  Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количе- ство раз.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по сиг- налу учителя.  Выполняют медленный бег в колонне.  Выполняют комплекс упраж- нений с флажками по показу учителя.  Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 10 | Бег с преодолением простейших препят- ствий | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.  Выполнение упражнений на основные положения и дви- жения рук, ног, головы, туло- вища.  Освоение бега с препятстви- ями.  Коррекционная игра на раз- витие точности движений | Фиксируют внимание и восприни- мают расположение зрительных пространственных опор- ориенти- ров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.  Участвуют в подвижной игре по  показу и инструкции учителя | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространствен- ные опоры. Выполняют упражнения на основные по- ложения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время  ходьбы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Играют в подвижную игру  после инструкции |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, тестирование | 1 | Построение в две колонны.  Знакомство с челночным бе- гом.  Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.  Подвижная игра с элемен- тами лазания | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обу- чающимся из 2 группы, ориентиру- ясь на его пример (образец).  Осваивают упражнения с флаж- ками, ориентируясь на образец вы- полнения учителем и/или обучаю- щимися 2 группы. Участвуют в по- движной игре по показу и инструк-  ции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, со- хранение дистанции, равне- ние в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в по- движную игру после ин- струкции |
| 12 | Прыжок в глубину | 1 | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний. Выполнение прыжка в глубину.  Подвижная игра с бросками и  ловлей | Участвуют в подвижной игре. Вы- полняют бег в чередовании с ходь- бой под контролем учителя. Вы- полняют 4-5 упражнений ком- плекса.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного показа учителя.  Осваивают и используют игровые  умения | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после ин- струкции и показа учителя.  Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговых  шагов в длину с раз- бега | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с малыми мячами. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой.  Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой.  Выполняют упражнения с мя- чом после показа учителя.  Произвольно метают мяч по-  сле инструкции учителя. |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с раз-  бега | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение произвольного метания малого мяча.  Выполнение прыжка в длину с разбега.  Коррекционная подвижная  игра | Произвольно метают мяч после ин- струкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в коррекционной игре | Участвуют в коррекционной игре |
| 15 | Метание большого мяча двумя руками из- за головы. | 1 | Выполнение бега по коридор- чику.  Принятие правильного поло- жение во время метания, вы- полнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя.  Метают большой мяч двумя ру- ками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по  инструкции учителя | Выполняют метание боль- шого мяча двумя руками из- за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 16 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и дви- жения рук, ног, головы, туло- вища.  Коррекционная игра на раз- витие точности движений | Фиксируют внимание и восприни- мают расположение зрительных пространственных опор- ориенти- ров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.  Участвуют в подвижной игре по  показу и инструкции учителя | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространствен- ные опоры. Выполняют упражнения на основные по- ложения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время  ходьбы. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Играют в подвижную игру  после инструкции |
| 17 | Прыжки в высоту с шага | 1 | Выполнение различных ви- дов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с флаж- ками.  Знакомство с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в вы- соту.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками.  Выполняют прыжки после ин- струкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: по- шаговая инструкция учителя, по- операционный контроль выполне- ния действий).  Участвуют в подвижной игре по  показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на нос- ках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс упраж- нений с флажками. Выпол- няют прыжки после инструк- ции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| **Гимнастика – 23 часа** | | | | | |
| 18 | Значение физических упражнений для здоро- вья человека | 1 | Беседа о значении физиче- ских упражнений.  Выполнение строевых дей- ствий, ориентирование в про- странстве.  Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптив- ной физической культуры.  Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструк- цию) учителя с фиксацией на эта- пах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Просматривают видеомате- риал по теоретическим во- просам адаптивной физиче- ской культуры.  Отвечают на вопросы пред- ложением.  Воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространствен- ных опор - ориентиров для выполнения построений и пе-  рестроений |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Подвижная игра с элемен- тами построений.  Беседа о правилах поведения и предупреждения травма- тизма во время занятий.  Знакомство с метание малого мяча в цель.  Подвижная игра с элемен- тами лазания | Участвуют в подвижной игре с эле- ментами построений. Слушают ин- структаж и зрительно восприни- мает образец поведения на уроках физической культуры (техника без- опасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в по- движной игре по показу и инструк-  ции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зри- тельно воспринимает образец поведения на уроках физиче- ской культуры (техника без- опасности).  Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя |
| 20 | Перестроение из ше- ренги в круг | 1 | Выполнение простейших пе- рестроений.  Бег с изменением направле- ний.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Выполнение прыжка с вы- соты.  Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя.  Выполняют комплекс наименьшее количество раз.  Прыгают с высоты с мягким при- землением.  Участвуют в игре по показу и ин- струкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упраж- нений по показу и инструк- ции учителя. Прыгают с вы- соты с мягким приземлением. Играют в игру после ин-  струкции учителя |
| 21 | Перестроение из ко- лонны по одному в ше- ренгу по одному, раз- мыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фик- сируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных  опор - ориентиров для выполнения | Выполняют ходьбу ориенти- руясь на образец выполнения учителем. Выполняют упраж- нения по словесной инструк- ции и показу.  Выполняют команды по по-  строению и перестроению по сигналу учителя (при |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение приставных ша- гов в сторону, ориентирова- ние в пространстве.  Подвижная игра с метанием | построений и перестроений. Участ- вуют в подвижной игре по показу учителя | необходимости ориентиру- ются на образец). Осваивают и используют игровые уме-  ния |
| 22 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные дви- жения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на основные положения и дви- жения рук, ног, головы, туло- вища.  Коррекционная игра на раз- витие точности движений | Фиксируют внимание и восприни- мают расположение зрительных пространственных опор- ориенти- ров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространствен- ные опоры. Выполняют упражнения на основные по- ложения и движения рук, ног, головы, туловища.  Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру  после инструкции |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю- щих упражнений.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, прогова- ривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют построение в круг с по- мощью учителя. Выполняют кор- регирующие упражнения после не- однократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на во- просы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней за- рядки по инструкции учи- теля.  Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.  Играют в подвижную игру  после инструкции |
| 24 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Знакомство с игровыми зада- ния на построение и пере- строения.  Выполнение ходьбы в раз- личном темпе.  Освоение разновидностей ходьбы.  Выполнение комплекса утренней гимнастики.  Определение названия двига- тельному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки  руками и правильной | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на обра- зец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Выполняют лазанье  (с помощью учителя, по возможно- сти самостоятельно) по  прямому указанию учителя. Участ- вуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внут- реннем и внешнем своде стопы с сохранением равно- весия на ограниченной по- верхности.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают ин- струкцию учителя, выпол- няют упражнения. Осваи- вают и используют игровые  умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | постановки стопы на гимна- стическую стенку.  Подвижная игра с прыжками |  |  |
| 25 | Переползание на чет- вереньках в медлен- ном темпе по гори- зонтальной гимна- стической скамейке | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходь- бой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равнове- сие.  Выполнение упражнений на осанку.  Выполнение упора на коле- нях и на четвереньках, пра- вильное удержание за ска- мейку.  Подвижная игра с бросанием  и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.  Выполняют ползание по гимнасти- ческий скамейке на четвереньках с помощью учителя.  Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учи- теля | Выполняют ходьбу по ин- струкции учителя. Выпол- няют проползание на четве- реньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 26 | Упражнения с гимна- стическими палками | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса упражнений с гимнастиче- ской палкой.  Подвижная игра с бросками и  ловлей | Выполняют упражнения с предме- том, ориентируясь на образец вы- полнения учителем (или на образец правильного выполнения обучаю- щихся 2 группы).  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учите- лем.  Осваивают и используют иг- ровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | Упражнения для рас- слабления мыщц | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.  Чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений для расслабления мышц.  Коррекционная игра на раз- витие точности движений | Фиксируют внимание и восприни- мают расположение зрительных пространственных опор- ориенти- ров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча- ющимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-  теля | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя.  Выполняют упражнения для расслабления мышц.  Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Играют в подвижную игру  после инструкции |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному.  Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, прогова- ривание звуков на выдохе. Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи- теля. Участвуют в игре по инструк- ции учителя. | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Получают элемен- тарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют коррегиру- ющие упражнения без пред- метов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции. |
| 29 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положе- ниями рук | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.  Выполнение упражнений на  сохранение равновесия в ходьбе. | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.  Выполняют ходьбу по линии на  носках, на пятках с различными по- ложениями рук по показу учителя. | Выполняют комплекс упраж- нений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по линии  на носках, на пятках с различ- ными положениями рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение лазания по гим- настической стенке.  Подвижная игра с прыжками  и бегом. | Выполняют лазание на небольшую высоту. Участвуют в игре по ин- струкции учителя. | Выполняют лазание. Участ- вуют в игре по инструкции учителя. |
| 30 | Упражнения для раз- вития пространственно-  дифференцировки. | 1 | Ориентирование в простран- стве при выполнении пере- строений и построений по ориентирам.  Подвижная игра с метанием и  ловлей | Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполне- ния учителем и/или обучающи- мися 2 группы. Осваивают и ис- пользуют игровые умения | Выполняют комплекс упраж- нений по инструкции и по- казу учителя.  Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 31 | Упражнения для раз- вития точности дви- жений | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение ходьбы по ори- ентирам, начерченным на полу.  Прыжок в длину с места толч- ком двух ног в начерченный ориентир.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для разви- тия точности движений;  выполняют упражнения для разви- тия пространственно–временной дифференцировки по прямому ука- занию учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференци- ровки, ориентируясь на обра- зец выполнения учителем. Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 32 | Упражнения для укрепления мышц ту- ловища | 1 | Выполнение ходьбы в ко- лонне по одному с различ- ными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укреп- ление мышц туловища по прямому указанию учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя.  Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец вы- полнения учителем.  Осваивают и используют иг- ровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33 | Подлезание под пре- пятствием высотой 40-50 см | 1 | Выполнение бега в медлен- ном темпе, чередование ходьбы и бега.  Построение в круг.  Выполнение упражнений для укрепления туловища.  Повторение правильного ис- ходного положения для вы- полнения подлезания под препятствием.  Коррекционная игра | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.  Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец вы- полнения учителем и/или обучаю- щимися 2 группы. Выполняют про- стые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.  Выполняют подлезание под пре- пятствием высотой 40-50 см (с по- мощью учителя, по возможности самостоятельно).  Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ  отдельных действий | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполняют построение в круг по указанию учителя.  Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Вы- полняют подлезание под пре- пятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)  Играют в игру после показа учителем |
| 34 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на жи- воте.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Вы- полняют перелезание через препят- ствие высотой 40-50 см (с помо- щью учителя, по возможности са- мостоятельно.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание че- рез препятствие высотой 40- 50 см.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Ходьба по гимнасти- ческой скамейке прямо, правым, ле- вым боком с различ- ными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с раз- личными движениями рук.  Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев.  Прохождение по гимнастиче- ской скамейке, сохраняя рав- новесие.  Коррекционная игра | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различ- ными положениями рук, ориенти- руясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи-  теля | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, ле- вым боком с различными по- ложениями рук.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 36 | Комплекс упражне- ний с гимнастиче- ской скакалкой | 1 | Выполнение ходьбы с прыж- ками, доставая рукой лен- точки.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла- дывание, завязывание ска- калки.  Выполнение прыжков через  скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи- теля. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упраж- нения со скакалкой |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Упражнения для фор- мирования правиль- ной осанки | 1 | Выполнение ходьбы по ка- нату.  Выполнение ходьбы с раз- личными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с малыми мячами.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на форми- рование правильной осанки, ориен- тируясь на образец выполнения учителем (или на образец правиль- ного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее коли- чество раз.  Участвуют в подвижной игре по  показу и инструкции учителя | Выполняют коррегирующие упражнения после показа учителем.  Выполняют упражнения с ма- лыми мячами после показа учителем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 38 | Упражнения с ма- лыми мячами | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение упражнений с малыми мячами: переклады- вание, подбрасывание, пере- брасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра с элемен- тами общеразвивающих  упражнений | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учи- теля. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мя- чами, ориентируясь на обра- зец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в раз- личных исходных по- ложениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по од- ному.  Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.  Выполнение упражнений на  основные положения и | Фиксируют внимание и восприни- мают расположение зрительных пространственных опор- ориенти- ров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча-  ющимися 2 группы. Выполняют | Выполняют построение в ше- ренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространствен- ные опоры. Выполняют упражнения на основные по- ложения и движения рук, ног,  головы, туловища. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | движения рук, ног, головы, туловища.  Удержание равновесия во время выполнения упражне- ния.  Коррекционная игра на раз- витие точности движений | основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.  Выполняют упражнения на равно- весие с помощью учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Чередуют ходьбу с бегом, со- храняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.  Выполняют упражнения на равновесие по показу учи- теля.  Играют в подвижную игру  после инструкции |
| 40 | Упражнения с боль- шим мячом | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: переклады- вание, подбрасывание, пере- брасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с боль- шим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мя- чом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| **Игры - 4 часа** | | | | | |
| 41 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ло- вишка, бери ленту»,  «Салки» | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Выполнение игровых  упражнений в беге в | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учи-  теля, ориентируясь на поэтапный | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ло- вишка, бери ленту»,  «Салки» | 1 | различных направлениях,на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам  игры | показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | видах игр 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 зада- ний в бросках и ловле мяча из разных положений, двумя ру- ками, правой и левой рукой | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мя- чом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:  «Школа мяча», «Сбей  кеглю» |  |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | | | |
| 45 | Одежда и обувь для занятий лыжной под- готовкой, 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 по- мощью педагога форму для заня- тий лыжной подготовкой.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы це- лыми предложениями.  Осваивают и используют иг- ровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Подготовка инвен- таря для занятий лы-  жами | 1 | Тренировочные упражнение в одевании и закреплении креплений.  Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблю- дением техники безопасно- сти.  Передвижение ступающим  шагом | Одевают самостоятельно или с по- мощью педагога форму для заня- тий лыжной подготовкой, подби- рают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту за- нятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, пе- редвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 47 | Подготовка инвен- таря для занятий лы- жами | 1 |
| 48 | Построение в ше- ренгу по одному с лыжами в руках | 1 | Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лы- жами в руках.  Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, пере- двигаются к месту занятий под контролем учителя. | Выполняют строевые дей- ствия по сигналу учителя, пе- редвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасно- сти при передвижении в ко- лонне с лыжами.  Передвигаются ступающим  шагом по лыжне |
| 49 | Построение в ше- ренгу на лыжах | 1 | Выполнение построений в шеренгу на лыжах.  Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, пере- двигаются к месту занятий под контролем учителя.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Выполняют строевые дей- ствия по сигналу учителя, пе- редвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасно- сти при передвижении в ко- лонне с лыжами.  Выполняют строевые ко-  манды по сигналу учителя. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Передвигаются ступающим  шагом по лыжне |
| 50 | Выполнение команд с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках.  Тренировочные упражнения на закрепление выполнения команд: «Становись!», «Рав- няйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!»  Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учи- теля. | Выполняют строевые ко- манды 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 ко- лонну по одному на лыжах без палок, марш!»  Передвижение ступающим  шагом | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя | Выполняют строевые ко- манды на лыжах сигналу учи- теля.  Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 52 | Передвижение в ко- лонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблю- дением техники безопасно- сти.  Передвижение ступающим шагом  Сохранение дистанции в ко-  лонне с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках | Выполняют строевые ко- манды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются ко- лонне по одному с лыжами в руках.  Выполняют передвижение ступающим шагом |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | Передвижение в ко- лонне 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 ко- лонне по одному на лыжах без па- лок наименьшее количество раз | Выполняют строевые ко- манды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выпол- няют передвижение в ко- лонне по одному на лыжах без палок |
| 54 | Передвижение в ко- лонне по одному на  лыжах без палок | 1 |
| 55 | Передвижение в ко-  лонне по одному на лыжах без палок | 1 |
| 56 | Ходьба на лыжах сту- пающим шагом без палок по кругу друг  за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблю- дением техники безопасно- сти.  Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, пра- вильно вставать после паде- ния.  Выполнение спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Пере- двигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют строевые ко- манды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются ко- лонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лы- жах ступающим, скользящим шагом.  Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 57 | Ходьба на лыжах сту- пающим шагом без палок по кругу друг  за другом |  |
| 58 | Ходьба на лыжах сту- пающим шагом без палок по кругу друг  за другом | 1 |
| 59 | Ходьба на лыжах сту- пающим шагом без палок по кругу друг  за другом | 1 |
| 60 | Ходьба на лыжах сту-  пающим шагом без | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | палок по кругу друг  за другом |  |  |  |  |
| 61 | Прохождение на лы- жах за урок от 0,5 до  0,6 км | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблю- дением техники безопасно- сти.  Преодоление дистанции в  быстром темпе за урок | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Пре- одолевают дистанцию в произволь- ном темпе | Выполняют строевые ко- манды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются ко- лонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистан- цию в быстром темпе |
| 62 | Прохождение на лы- жах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |
| **Игры – 22часа** | | | | | |
| 63 | Правила закаливания | 1 | Беседа об основных правилах и средств закаливания.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений в колонне по одному в движении.  Коррекционная игра | Слушают объяснение педагога по теме с четким смысловыми акцен- тами и опорой на наглядность (кар- тинки по теме урока). Отвечают на вопросы односложно.  Выполняют упражнения наимень- шее количество раз.  Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Слушают объяснение педа- гога по теме с четким смыс- ловыми акцентами и опорой на наглядность (картинки по теме урока). Отвечают на во- просы предложениями.  Выполняют комплекс упраж- нений по показу и инструк- ции учителя.  Играют в подвижную игру  после инструкции учителя |
| 64 | Техника безопасно- сти и правила поведе- ния | 1 | Беседа о правилах поведения и предупреждения травма- тизма во время занятий физи- ческими упражнениями. Вы- полнение комплекса упраж-  нений для утренней зарядки. | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наимень- шее количество раз.  Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учи-  теля, ориентируясь на поэтапный | Отвечают на вопросы пред- ложениями.  Выполняют комплекс упраж- нений по показу и инструк- ции учителя. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Подвижная игра с бегом и прыжками | показ отдельных действий и опера- ций в последовательности их вы- полнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя  (при необходимости) | Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1  1 | Выполнение ходьбы с хлоп- ками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  Подвижная игра на повторе- ние движений педагога или ведущего, действие по сиг- налу, согласно правилам игры | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мя- чом.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 66 | Игры с элементами  общеразвивающих упражнений |
| 67 | Игры с элементами  общеразвивающих упражнений | 1 |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бро- сить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному.  Построение в круг и выпол- нение общеразвивающих упражнений типа зарядки.  Подвижная игра в подбрасы- вании 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 учи- теля. Участвуют в игре по инструк- ции | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на во- просы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней за- рядки по инструкции учи- теля.  Осваивают и используют иг-  ровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 69 | Подвижная игра  «Бездомный заяц» | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положений рук.  Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.  Подвижная игра на переме- щения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слу- шают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.  Участвуют в игре по инструкции | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический ма- териал по правилам игр и по- ведения во время игр. Осваи- вают и используют игровые  умения |
| 70 | Подвижная игра с прыжками «Скок, по- скок…» | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвиваю- щих упражнений  Подвижная игра на выполне- ние ритмичной ходьбы, прыжков | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учи- теля. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи- теля. Осваивают и используют эле- ментарные игровые технико-такти- ческие взаимодействия (выбор ме- ста, взаимодействие с партнером,  командой и соперником | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построе- ние в круг и комплекс утрен- ней зарядки по инструкции учителя.  Осваивают и используют эле- ментарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодей- ствие с партнером, командой  и соперником |
| 71 | Подвижная игра на развитие координа- ции «Не намочи ноги» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.  Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными по- ложениями рук по показу учителя.  Выполняют лазание на небольшую | Выполняют комплекс упраж- нений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различ- ными положениями рук. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение лазания по гим- настической стенке.  Подвижная игра на сохране- ние равновесия, выполнение действий согласно правилам  игры | высоту. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют лазание. Осваи- вают и используют игровые умения |
| 72 | Подвижные игры с бегом: «Пустое ме- сто» | 1 | Выполнение различных ви- дов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с флаж- ками.  Знакомство с переноской гимнастических матов.  Выполнение прыжка в вы- соту.  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 ин- струкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: по- шаговая инструкция учителя, по- операционный контроль выполне- ния действий).  Участвуют в подвижной игре по  показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на нос- ках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс упраж- нений с флажками. Выпол- няют прыжки после инструк- ции и показа учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 73 | Эстафеты с предме- тами | 1 | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эста- фете) | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в сорев- новательной деятельности( участвуют в эстафете) |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Коррекционная игра  «День и ночь» | 1 | Выполнение ходьбы с хлоп- ками. Выполнение равномер- ного бега по длинной дистан- ции.  Выполнение упражнений со скакалкой.  Выполнение игровых дей- ствия соблюдая правила игры | Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положе- ние тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: по- шаговая инструкция учителя, по- операционный контроль выполне- ния действий).  Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количе- ство раз.  Осваивают и используют игровые  умения | Выполняют ходьбу по сиг- налу учителя.  Выполняют медленный бег в колонне.  Выполняют комплекс упраж- нений со скакалкой по показу учителя.  Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 75 | Игры и строевые упражнения: «Воро- бьи и вороны» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении.  Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.  Выполнение игровых дей- ствия соблюдая правила игры | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными по- ложениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упраж- нений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различ- ными положениями рук.  Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 76 | Игра с метанием мяча  «Передай мяч» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходь- бой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равнове- сие.  Выполнение упражнений на осанку. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.  Выполняют ползание по гимнасти- ческий скамейке на четвереньках с помощью учителя.  Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по ин- струкции учителя. Выпол- няют проползание на четве- реньках по горизонтальной скамейке  (самостоятельно)  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение ползания по гимнастической скамейке.  Подвижная игра с бросанием  и ловлей |  |  |
| 77 | Игры на развитие вы- носливости | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение упражнений с большим мячом: переклады- вание, подбрасывание, пере- брасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.  Подвижная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с боль- шим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мя- чом, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 78 | Эстафеты на развитее координации | 1 | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эста- фете) | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в сорев- новательной деятельности( участвуют в эстафете) |
| 79 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с прыж- ками, доставая рукой лен- точки.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со  скакалкой: удержание, | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи-  теля. Выполняют игровые задания | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые  задания в передаче предметов |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | складывание, завязывание скакалки.  Игровые задания в передаче  предметов | в передаче предметов с помощью учителя |  |
| 80 | Переноска предме- тов, спортивного ин- вентаря | 1 | Выполнение бега в 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 элемен- тами залезания на оборудова- ние приподнятое над полом (землей), лазания по гимна- стической стенке, ориенти- рование в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учи- теля, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Участвуют в различных ви- дах игр после инструкции и показа учителя |
| 82 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному.  Построение в круг и выпол- нение общеразвивающих упражнений типа зарядки.  Подвижная игра в подбрасы- вании 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 учи- теля. Участвуют в игре по инструк- ции | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на во- просы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней за- рядки по инструкции учи- теля. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Осваивают и используют иг-  ровые умения |
| 83 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыж- ками, доставая рукой лен- точки.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла- дывание, завязывание ска- калки.  Игровые задания в перекаты-  вании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи- теля. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умени- ями |
| 84 | Эстафета с мячом | 1 | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний.  Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эста- фете) | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в сорев- новательной деятельности( участвуют в эстафете) |
| **Легкая атлетика – 18 часов** | | | | | |
| 85 | Преодоление про- стейших препятствий | 1 | Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. | Чередуют бег и ходьбу. Вы- полняют комплекс упражне- ний по показу. Преодолевают простейшие препятствия по-  сле инструкции учителя. |
| 86 | Преодоление про- стейших препятствий | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Преодоление простейших препятствий: перепрыгива- ние, пролезание, оббегание.  Коррекционная игра | Преодолевают простейшие препят- ствия с помощью учителя.  Участвуют в подвижной игре | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 87 | Прыжок в длину с ме- ста  толчком двух ног в  начерченный ориен- тир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну.  Выполнение ходьбы по ори- ентирам, начерченным на полу.  Прыжок в длину с места толч- ком двух ног в начерченный ориентир.  Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для разви- тия точности движений;  выполняют упражнения для разви- тия пространственно–временной дифференцировки по прямому ука- занию учителя.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно– временной дифференци- ровки, ориентируясь на обра- зец выполнения учителем. Осваивают и используют иг- ровые умения |
| 88 | Прыжок в длину с ме- ста  толчком двух ног в  начерченный ориен- тир | 1 |
| 89 | Прыжок в длину с ме- ста | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка.  Выполнение прыжка в длину с места.  Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля.  Прыгают в длину с места, ориенти- руясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учи- теля | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Иг- рают в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 90 | Прыжок в длину с ме- ста | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение обще- развивающих упражнений.  Знакомство с названием мяча для метания.  Освоение правильного за- хвата и произвольного мета- ния малого мяча в стену.  Игры с элементами общераз-  вивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражне- ний. Выполняют различные виды метания малых мячей после ин- струкции и неоднократного показа учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после ин- струкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержа- ние различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру  после инструкции учителя |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену | 1 |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Выполнение ходьбы с прыж- ками, доставая рукой лен- точки.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений в колонне по одному в движении.  Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, скла- дывание, завязывание ска- калки.  Выполнение метания мяча с большой амплитудой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.  Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи- теля. Выполняют метание теннис- ного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных дей- ствий (при необходимости, повтор- ный показ, дополнительная инди-  видуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в ко- лонне по одному с различ- ными заданиями для рук. Вы- полнение комплекса | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений ком- плекса. | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют комплекс упражнений по по- казу учителя. |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | упражнений для укрепления туловища.  Освоение правильного удер- жания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий  Выполнение метания на даль-  ность сильнейшей рукой | Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполне- ния учителем и/или обучающи- мися 2 группы | Выполняют метание на даль- ность после инструкции и по- каза учителя |
| 98 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Подвижная игра с элемен- тами перестроений.  Выполнение бега в чередова- нии с ходьбой.  Выполнение комплекса об- щеразвивающих упражне- ний.  Эстафета на скорость | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности ( участвуют в эста- фете) | Выполняют бег в чередова- нии с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в сорев- новательной деятельности( участвуют в эстафете) |
| 99 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 |
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 | Выполнение ходьбы со сме- ной положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием вы-  сокий старт | Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обуча- ющимися 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 ви- дов ходьбы в колонне.  Выполнение общеразвиваю- щих упражнений с малыми мячами.  Выполнение бега по длинной дистанции, технически пра- вильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в со-  четании с дыханием | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учи- теля.  Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз.  Выполняют медленный бег в чере- довании с ходьбой | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с ма- лыми мячами по показу учи- теля.  Выполняют медленный бег |
| 102 | Медленный бег до 1- 2 мин |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 3 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержа- ние | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 17 часов** | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника  безопасности) | 1 | Беседа о правилах пове- дения на уроках физ- культуры.  Выполнение 3-4 упраж- нений утренней гимна- стики.  Подвижная игра на про- странственное ориенти- рование | Слушают объяснение и рассмат- ривают помещение и оборудова- ние спортивного зала (с помо- щью учителя).  Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают обра- зец поведения на уроках физиче- ской культуры (техника безопас- ности).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рас- сматривают помещение и обо- рудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно  (да/нет) и зрительно восприни- мают образец поведения на уро- ках физической культуры (тех- ника безопасности).  Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2 | Понятия о предвари- тельной и исполни- тельной командах | 1 | Построение в шеренгу, колонну.  Определение видов ко- манд.  Повторение строевых действий в соответствии с командой.  Бег в медленном темпе в колонне по одному. | Выполняют построение по по- казу учителя.  Зрительно воспринимают обра- зец выполнения и соотносят с го- лосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнитель- ную команды. Выполняют мед-  ленный бег за наиболее физиче- ски развитым обучающимся из 2 | Выполняют построения и пере- строения по сигналу учителя.  Ориентируются на образец вы- полнения предварительной и исполнительной команд.  Выполняют комплекса утрен- ней гимнастики с опорой на об- разец. Выполняют медленный бег. |

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | 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 мета- ния теннисных мячей после ин- струкции и неоднократного по- каза учителя.  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструк- ции, ориентируясь на зри- тельно-пространственные опоры.  Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учи- теля. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с раз- личными заданиями для рук.  Выполнение комплекса упражнений для укреп- ления туловища.  Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориен- тирование в простран- стве, соразмерение своих  усилий | Выполняют ходьбу, ориентиру- ясь на образец выполнения учи- телем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упраж- нения комплекса.  Выполняют метание на даль- ность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обу- чающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указа- нию учителя. Выполняют ком- плекс упражнений по показу учителя.  Выполняют метание на даль- ность после инструкции и по- каза учителя |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах |  |  |
| 44 | Подвижные игры с бе- гом: «Пустое место» | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразви- вающих упражнений с  флажками. Ознакомление с перенос- кой гимнастических ма- тов.  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 ин- струкции и неоднократного по- каза учителем (при необходимо- сти: пошаговая инструкция учи- теля, пооперационный контроль выполнения действий).  Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  Выполняют комплекс упражне- ний с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и по- каза учителя.  Играют в подвижную игру по- сле инструкции и показа учи- теля |
| **Лыжная подготовка** - **17 часов** | | | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на лыжне | 1 | Беседа о правилах обра- щения с лыжным инвен- тарем и технике безопас- ности на занятиях лыж- ным спортом.  Тренировочные упраж- нения в подготовке к за- нятию, выбор лыж и па- лок | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, ин- формацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план.  Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учи- теля | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, ин- формацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации,  картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя.  Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упраж- нения в подборе лыж- ного инвентаря и  одежды к занятию. Выполнение строевые команд с лыжами и на  лыжах, надевание и сни- мание лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учи- теля.  Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упраж- нения на одевании лыж- ного инвентаря.  Демонстрация ступаю- щего шага.  Выполнение ступающего шага: перекрестная коор- динация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на дру- гую, правильное положе- ние туловища и головы | Выполняют построение с лы- жами.  Передвигаются в колонне по од- ному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвига- ются на лыжах ступающим ша- гом | Выполняют построение с лы- жами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистан- цию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне сту- пающим шагом |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | Тренировочные упраж- нения в одевании и за- креплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для за- нятий лыжной подготовкой, под- бирают лыжи и палки с помощью  учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, пере- двигаются к месту занятий.  Выполняют передвижение сту- пающим шагом |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники  безопасности.  Передвижение ступаю- щим шагом |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 | Определение своего ме- ста в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в ру- ках.  Передвижение ступаю- щим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, пе- редвигаются к месту занятий под контролем учителя. | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвига- ются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при пере- движении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим ша- гом по лыжне |
| 51 | Передвижение в ко-  лонне по одному с лы- жами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу.  Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники  безопасности.  Передвижение ступаю- щим шагом  Сохранение дистанции в колонне с лыжами в ру- ках | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках.  Выполняют передвижение сту- пающим шагом |
| 52 | Передвижение в ко- лонне по одному с лы- жами в руках | 1 |
| 53 | Передвижение в ко- лонне по одному на лы- жах без палок | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвиже- ние к месту занятий.  Передвижение в колонне по одному без палок, со- храняя безопасную ди- станцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу.  Выполняют передвижение в ко- лонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передви- жение в колонне по одному на лыжах без палок |
| 54 | Ходьба на лыжах ступа-  ющим 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. | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Передви- гаются на лыжах ступающим ша- гом | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Пере-  двигаются на лыжах ступаю- щим, скользящим шагом. |
| 55 | Ходьба на лыжах ступа- ющим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Ходьба на лыжах ступа- ющим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение передвиже- ний на лыжах ступаю- щим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъ- ема ступающим шагом |  | Выполняют спуск с горы на лы- жах и подъем ступающим ша- гом |
| 57 | Ходьба на лыжах ступа- ющим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 |
| 58 | Ходьба на лыжах ступа- ющим шагом без палок  по кругу друг за другом | 1 |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200до 300 м | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного ин- вентаря.  Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лы- жами.  Передвигаются в колонне по од- ному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.  Осваивают выполнение попере- менного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, поопераци- онный контроль выполнения дей- ствий) | Выполняют построение с лы- жами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистан- цию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь.  Выполняют попеременный двухшажный ход после ин- струкции и показа учителя |
| 60 | 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. | Выполняют строевые команды с лыжами.  Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Преодо- левают дистанцию в произволь- ном темпе | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по од- ному с лыжами в руках. Пре- одолевают дистанцию в быст- ром темпе |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Преодоление дистанции в быстром темпе за урок |  |  |
| **Игры** – **22 часа** | | | | | |
| 63 | Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх | 1 | Беседа о правилах пове- дения и предупреждения травматизма во время за- нятий физическими упражнениями.  Выполнение комплекса упражнений для утрен- ней зарядки.  Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы одно- сложно.  Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учи- теля, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и опе- раций в последовательности их выполнения, под пооперацион- ным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Отвечают на вопросы предло- жениями.  Выполняют комплекс упражне- ний по показу и инструкции учителя.  Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя |
| 64 | Значение утренней гим- настики | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение за- данного темпа ходьбы. Выполнение общеразви- вающих упражнений типа «зарядка».  Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды по- строений, осваивают на доступ- ном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).  Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практиче- ские задания с заданным пара- метрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помо- щью педагога.  Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный по- каз отдельных действий. | Выполняют построения и пере- строения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.  Выполняют ходьбу с измене- нием скорости. Выполняют практические задания с задан- ным параметрами (составляют комплекс утренней гимна- стики).  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

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

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

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

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

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

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

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

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение беговых упражнений.  Метание с места в гори- зонтальную цель | Осваивают метание с места в го- ризонтальную цель, ориентиру- ясь на образец выполнения |  |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках.  Выполнение бега в сред- нем темпе с переходом на ходьбу.  Выполнение многоско- ков.  Подвижная игра на пере- дачу мячей в колоннах | Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Пере- прыгивают 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 положением рук.  Выполнение беговых упражнений.  Пробегание под скакал- кой, перешагивание, пе- репрыгивание с одной ноги на другую, пере- прыгивание на двух но- гах через медленно вра- щающуюся скакалку вперед, с промежуточ- ным подскоком.  Подвижная игра с эле- ментами 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 ин- струкции учителя | Выполняют ходьбу с различ- ным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через ска- калку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру по- сле инструкции учителя |

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 4 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| **Легкая атлетика– 17 часов** | | | | | |
| 1 | Предупреждение травм во время занятий | 1 | Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений.  Переодевание в спортивную форму и обувь на урок.  Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики.  Игра по выбору детей | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой 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 | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями.  Самостоятельно готовятся к уроку.  Выполняют упражнения по показу обучающегося.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 2 | Понятия о | 1 | Построение в шеренгу. | Выполняют построение по показу | Выполняют построения и |
|  | предварительной |  | Определение видов команд. | учителя. | перестроения по сигналу |
|  | и исполнительной |  | Повторение строевых | Зрительно воспринимают образец | учителя. |
|  | командах |  | действий в соответствии с | выполнения и соотносят с голосовым | Ориентируются на образец |
|  |  |  | командой. | (звуковым) сигналом | выполнения |
|  |  |  | Бег в медленном темпе в | предварительную и исполнительную | предварительной и |
|  |  |  | колонне по одному. | команды. Выполняют медленный бег | исполнительной команд. |
|  |  |  | Выполнение комплекса | за наиболее физически развитым | Выполняют медленный бег. |
|  |  |  | утренней гимнастики. | обучающимся из 2 группы, | Прыгают на двух ногах на |
|  |  |  | Выполнение прыжков на двух | ориентируясь на его пример. | месте, с продвижением |
|  |  |  | ногах на месте, с продвижением | Прыгают на двух ногах на месте, с | вперед, в стороны. |
|  |  |  | вперед, в стороны. | продвижением вперед, в стороны. | Играют в подвижную игру |
|  |  |  | Коррекционная игра | Участвуют в игре по инструкции | после инструкции учителя |
|  |  |  |  | учителя |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Ходьба в | 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 |
|  | медленном, |  |
|  | среднем темпе, в |  |
|  | полуприседе, с |  |
|  | различными |  |
|  | положениями рук |  |
| 4 | Ходьба в | 1 |
|  | медленном, |  |
|  | среднем темпе, в |  |
|  | полуприседе, с |  |
|  | различными |  |
|  | положениями рук |  |
| 5 | Бег с изменением | 1 | Выполнение сдачи рапорта. | Выполняют строевые действия по | Выполняют по показу |
|  | темпа |  | Закрепление выполнения бега в | пошаговой/ поэтапной инструкции | учителя упражнения для |
|  |  |  | колонне правильно держа | педагога. | развития переключаемости |
|  |  |  | туловище, работая руками, | Удерживают правильное положение | движений. |
|  |  |  | ставя стопу на носок, свободно | тела во время бега (с помощью | Удерживают правильное |
|  |  |  | двигаясь. | учителя, при необходимости | положение тела во время |
|  |  |  | Выполнение общеразвивающих | пошаговая инструкция учителя). | бега. |
|  |  |  | упражнений со скакалкой. | Смотрят образец выполнения | Смотрят образец |
|  |  |  | Коррекционная игра | упражнения, слушают инструкцию | выполнения упражнения, |
|  |  |  |  | учителя, выполняют упражнения с | слушают инструкцию |
|  |  |  |  | предметом по показу. Участвуют в | учителя, выполняют |
|  |  |  |  | игре по инструкции учителя | упражнения с предметом. |
|  |  |  |  |  | Играют в подвижную игру |
|  |  |  |  |  | после инструкции учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. 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 | Удерживают правильное 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 | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Осваивают и используют игровые умения |
| 7 | Беговые упражнения | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости.  Выполнение бега в заданном направлении.  Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.  Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.  Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.  Выполняют беговые упражнения.  Участвуют в соревновательной деятельности |
| 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, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 11 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.  Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.  Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Челночный бег 3x10 м | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  Выполнение беговых упражнений.  Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта.  Метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя.  Выполняют челночный бег 3x10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой | Выполняют ходьбу с перешагиванием через  большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.  Выполняют челночный бег 3x10 м.  Метают мячи с места левой и правой рукой |
| 13 | Прыжок в глубину | 1 | Выполнение ходьбы в  медленном и быстром темпе. 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 разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. | 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Метание с места в вертикальную цель |  |  |
| 15 | Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.  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 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 | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.  Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем | Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя.  Прыгают в высоту с места толчком двух ног |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | колонну по одному |  | выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом |  |  |
| 21 | Перестроение из | 1 | Игровые задания на | Участвуют в игровой деятельности | Выполняют игровые |
|  | колонны по |  | нахождение своего места в | под контролем педагога. | задания по команде |
|  | одному в колонну |  | строю. | Выполняют упражнение по показу | учителя. Выполняют |
|  | по два и из |  | Перестроение в движении, | учителя, по пошаговой/ поэтапной | упражнение по сигналу/ |
|  | колонны по два в |  | соблюдение интервала и | инструкции педагога. Выполняют | команде учителя, |
|  | колонну по |  | дистанции. | упражнения с предметами меньшее | ориентируюсь на |
|  | одному в |  | Выполнение общеразвивающих | количество раз. | зрительно- |
|  | движении, с |  | упражнений с большим мячом. | Осваивают и используют игровые | пространственные опоры. |
|  | поворотом |  | Подвижная игра с лазанием | умения | Выполняют упражнения с |
|  | направо и налево |  |  |  | предметами по показу |
|  |  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  |  | Осваивают и используют |
|  |  |  |  |  | игровые умения |
| 22 | Размыкание от | 1 | Выполнение размыкания по | Выполняют основные положения и | Выполняют основные |
|  | середины на |  | команде учителя, выполнение | движения рук, ног, туловища, головы | положения и движения рук, |
|  | вытянутые руки |  | наклонов, поворотов туловища | с наименьшим количеством | ног, туловища, головы |
|  | приставными |  | в сочетании с движениями рук | повторений, по возможности. | после показа учителем. |
|  | шагами вправо, |  | и ног, выпадов правой и левой | Осваивают и используют игровые | Осваивают и используют |
|  | влево. Основные |  | ногой, переходов из упора | умения | игровые умения |
|  | положения и |  | присев в упор лежа, |  |  |
|  | движения рук, |  | приседаний, наклонов головы. |  |  |
|  | ног, туловища, |  | Подвижная игра с прыжками |  |  |
|  | головы: |  |  |  |  |
|  | асимметричные |  |  |  |  |
|  | движения рук |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Повороты  «направо»,  «налево». Ходьба и бег «змейкой» | 1 | Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование  функции дыхания во время ходьбы и бега | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений.  Выполняют ходьбу и бег  «змейкой» |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной  перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение коррегирующих упражнений на дыхание.  Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну.  Коррекционная игра | Выполняют коррегирующих  упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют коррегирующих  упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 25 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.  Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора.  Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют  упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя.  Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |
| 26 | Упражнения с гимнастическими палками | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и сверху, над головой, на уровне лопаток,  перекладывание, поднимание, подбрасывание и ловля, перешагивание. | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.  Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности | Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем.  Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке |  |  |
| 27 | Упражнения на формирования правильной осанки | 1 | Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.  Эстафеты с мячом | Выполняют упражнения для расслабления мыщц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют упражнения  для расслабления мыщц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной  деятельности |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 | Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге.  Коррекционная подвижная игра | Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.  Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Получают элементарные сведения о правилах  дыхания во время ходьбы и бега.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 29 | Ходьба с предметом на  голове, сохраняя правильную осанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой.  Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.  Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную  осанку |
| 30 | Упражнения для развития пространственно- дифференцировки | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам |  | представлений по показу учителя |
| 31 | Упражнения для развития точности движений | 1 | Выполнение упражнений на равновесие.  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.  Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 32 | Упражнения с обручем | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  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 |
| 33 | Подлезание под препятствием высотой до 1 м | 1 | Выполнение упражнений с обручем.  Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. 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. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | учителем и/или обучающимися 2 группы.  Участвуют в соревновательной деятельности | Участвуют в соревновательной деятельности |
| 34 | Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое  бревно | 1 | Выполнение упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.  Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Участвуют в игре по инструкции учителя | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными  положениями рук, с мячом в руках,  бросанием и ловлей | 1 | Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения,  двигательные действия с мячом | Выполняют комплекс меньшее количество повторений.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.  Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым  боком с различными положениями рук самостоятельно |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев.  Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие  слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.  Выполняют упражнения на равновесие по возможности | Выполняют упражнения  для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя.  Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя |
| 37 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают  препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 38 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие при выполнении упражнения на гимнастической скамейке | Выполняют упражнения на равновесие после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игровых заданиях (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем.  Участвуют в соревновательной деятельности |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | Выполнения упражнения в перелезании с опорой на грудь (живот) через препятствия.  Удержание равновесия при выполнении стойки на одной ноге с различными положениями рук | Преодолевают препятствия с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя | Преодолевают препятствия после инструкции учителя. Выполняют упражнения на равновесие |
| 40 | Переноска грузов | 1 | Выполнение упражнений с обручем.  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 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 |
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений:  «Ловишки- хвостики»,  «Салки» | 1 |
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности  движений:  «Школа мяча» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой.  Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах. | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.  Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.  Прыгают через скакалку на двух ногах |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности  движений:  «Школа мяча» | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** | | | | | |
| 45 | Техника | 1 | Беседа о правилах обращения с | Слушают правила поведения на | Слушают правила |
|  | безопасности и |  | лыжным инвентарем и техники | уроках лыжной подготовки, | поведения на уроках |
|  | правила |  | безопасности на занятиях | информацию о предупреждении | лыжной подготовки, |
|  | поведения на |  | лыжным спортом. | травм и обморожений с опорой на | информацию о |
|  | лыжне |  | Тренировочные упражнения в | наглядность (презентации, картинки, | предупреждении травм и |
|  |  |  | подготовке к занятию, выбор | карточки), участвуют в беседе и | обморожений с опорой на |
|  |  |  | лыж и палок | отвечают на вопросы учителя с | наглядность (презентации, |
|  |  |  |  | опорой на визуальный план. | картинки, карточки), |
|  |  |  |  | Готовятся к занятию, выбирают | участвуют в беседе и |
|  |  |  |  | лыжи и палки с помощью учителя | отвечают на вопросы |
|  |  |  |  |  | учителя. |
|  |  |  |  |  | Готовятся к занятию, |
|  |  |  |  |  | выбирают лыжи и палки |
| 46 | Совершенствова | 1 | Тренировочные упражнения в | Готовятся к занятию, выбирают | Готовятся к занятию, |
|  | ние техники |  | подборе лыжного инвентаря и | лыжи и палки с помощью учителя | выбирают лыжи и палки |
|  | выполнения |  | одежды к занятию. Выполнение | Выполняют строевые команды по | Выполняют строевые |
|  | строевых команд |  | строевых команд с лыжами и на | сигналу учителя | команды по сигналу |
|  | и приемов |  | лыжах, надевание и снимание |  | учителя |
|  |  |  | лыж и палок |  |  |
| 47 | Совершенствова | 1 |  |  |  |
|  | ние техники |  |  |  |  |
|  | выполнения |  |  |  |  |
|  | строевых команд |  |  |  |  |
|  | и приемов |  |  |  |  |
| 48 | Передвижение в | 1 | Построение в шеренгу с | Выполняют построение с лыжами. | Выполняют построение с |
|  | колонне по |  | лыжами у ноги. | Передвигаются в колонне по одному | лыжами. |
|  | одному с |  | Повторение безопасного | с лыжами на плече и под рукой, | Передвигаются в колонне |
|  | лыжами на |  | способа переноски лыж при | соблюдая дистанцию по сигналу | по одному с лыжами на |
|  | плече и под |  | движении в колонне. | учителя. | плече и под рукой, |
|  | рукой, соблюдая |  | Тренировочные упражнения на | Одевают лыжный инвентарь с | соблюдая дистанцию по |
|  | дистанцию |  | одевании лыжного инвентаря. | помощью учителя | сигналу учителя. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Переступание на лыжах вокруг пяток. |  | Одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя |
| 49 | Подготовка к передвижению на лыжах | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его. Переступание на лыжах вокруг пяток, 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 | Совершенствова | 1 | Построение в шеренгу с | Выполняют построение с лыжами. | Выполняют построение с |
|  | ние техники |  | лыжами у ноги. | Передвигаются в колонне по одному | лыжами. |
|  | выполнения |  | Повторение безопасного | с лыжами на плече и под рукой, | Передвигаются в колонне |
|  | ступающего |  | способа переноски лыж при | соблюдая дистанцию по сигналу | по одному с лыжами на |
|  | шага без палок и |  | движении в колонне. | учителя. | плече и под рукой, |
|  | с палками |  | Тренировочные упражнения на | Одевают лыжный инвентарь с | соблюдая дистанцию по |
|  |  |  | одевании лыжного инвентаря. | помощью учителя | сигналу учителя. |
|  |  |  | Выполнение ступающего шага: | Передвигаются на лыжах ступающим | Одевают лыжный |
|  |  |  | перекрестная координация | шагом | инвентарь. Передвигаются |
|  |  |  | движений рук и ног, перенос |  | по лыжне ступающим |
|  |  |  | тяжести тела с одной ноги на |  | шагом |
|  |  |  | другую, правильное положение |  |  |
|  |  |  | туловища и головы |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | Совершенствова ние техники выполнения скользящего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.  Одевание лыжного инвентаря. Передвижение на лыжах | 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. |
| 52 | Совершенствова ние техники выполнения скользящего  шага без палок и с палками | 1 | свободным, накатистым шагом без палок и с палками | Передвигаются на лыжах скользящим шагом | Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом |
| 53 | Прохождение | 1 | Построение в шеренгу с | Выполняют построение с лыжами. | Выполняют построение с |
|  | отрезков на |  | лыжами у ноги. | Передвигаются в колонне по одному | лыжами. |
|  | время от 200до |  | Повторение безопасного | с лыжами на плече и под рукой, | Передвигаются в колонне |
|  | 300 м |  | способа переноски лыж при | соблюдая дистанцию по сигналу | по одному с лыжами на |
|  |  |  | движении в колонне. | учителя. | плече и под рукой, |
|  |  |  | Одевание лыжного инвентаря. | Одевают лыжный инвентарь с | соблюдая дистанцию по |
| 54 | Прохождение | 1 | Прохождение на лыжах | помощью учителя. Осваивают | сигналу учителя. |
|  | отрезков на |  | отрезков на скорость | выполнение попеременного | Одевают лыжный |
|  | время от 200до |  |  | двухшажного хода (по возможности) | инвентарь. Выполняют |
|  | 300 м |  |  | после инструкции и неоднократного  показа учителя (при необходимости: | попеременный  двухшажный ход после |
|  |  |  |  | пошаговая инструкция учителя, | инструкции и показа |
|  |  |  |  | пооперационный контроль | учителя |
|  |  |  |  | выполнения действий) |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Освоение называния способа подъема на лыжах.  Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование 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 |
| 56 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 |
| 57 | Спуск в высокой стойке со склона, подъем  «лесенкой» с соблюдением техники  безопасности | 1 |
| 58 | Повороты переступанием в движении | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом.  Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,  наклон в сторону поворота и | 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 повороты на лыжах на месте | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении. |
| 59 | Повороты переступанием в движении | 1 |
| 60 | Повороты переступанием в движении | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | вперед, сильно отталкиваясь от лыжи |  |  |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги.  Переход на учебную лыжню в колонне по одному.  Прохождение дистанции на лыжах за урок | 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. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе | Выполняют построение с лыжами.  Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.  Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 |
| **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 указанию учителя.  Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне.  Осваивают правила игры |
| 64 | Значение утренней гимнастики | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают  действия в шеренге и колонне. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.  Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.  Подвижная игра с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют ходьбу с изменением скорости.  Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).  Участвуют в различных видах игр после  инструкции и показа учителя |
| 65 | Перемещение на площадке в пионерболе, прием и  передача мяча двумя руками у стены и в парах | 1 | Знакомство с игрой пионербол. Выполнение 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 | 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) | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Выполняют перемещения на площадке.  Осваивают и используют игровые умения |
| 66 | Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  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 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) |
| 68 | Изучение техники подачи мяча в  пионерболе | 1 |
| 69 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 |
| 70 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев.  Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе.  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 мяча на три паса в пионерболе | 1 |
| 72 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 73 | Учебная игра в пионербол | 1 | Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля  двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |
| 74 | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 75 | Учебная игра в пионербол | 1 |
| 76 | Игры с элементами общеразвивающ их и корригирующих упражнений:  «Фигур»,  «Светофор» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.  Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ,  дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 77 | Игры с метанием мяча  «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 | Ходьба с хлопками.  Выполнение упражнений с волейбольным мячом.  Подвижные игры на выполнение передачи –  ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем.  Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя.  Выполняют упражнения по инструкции учителя.  Осваивают и используют игровые умения |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78 | Подвижные игры на развитие основных  движений- бега:  «Пусто место»,  «Бездомный заяц» | 1 | Выполнение ходьбы с различным положением рук.  Выполнение беговых упражнений.  Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ,  дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.  Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 79 | Подвижные игры на развитие основных  движений- прыжков:  «Волк во рву»,  «Рыбаки и рыбки» | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.  Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с  продвижением.  Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия | Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий).  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя | Удерживают правильное положение тела во время бега.  Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 80 | Подвижные игры на развитие основных  движений- перелезания:  «Наседка и цыплята»,  «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами.  Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности.  Выполняют упражнения с  предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных  представлений по показу учителя.  Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных  движений- перелезания:  «Наседка и цыплята»,  «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | способом в зависимости от высоты |  | Осваивают и используют игровые умения |
| 82 | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе.  Чередование бега и ходьбы по сигналу.  Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.  Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное 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 спрыгиваний 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 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 84 | Подвижная игра  «Бой петухов» | 1 | Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают  препятствия с помощью учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.  Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и  соперником) |
| **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 |
| 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 перешагиванием через  большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.  Начинают бег с высокого старта |
| 88 | Техника высокого старта | 1 |
| 89 | Техника низкого старта | 1 | Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с | Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Техника низкого старта | 1 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение 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 инструкция учителя). | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Прыгают в высоту с прямого разбега способом  «перешагивание» после показа учителем |
| 92 | Прыжок в высоту с 3-5  беговых шагов разбега | 1 |
| 93 | 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 | 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 |
| 94 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | 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 другими движениями.  Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.  Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими  движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.  Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания |
| 96 | Метание  теннисного мяча на дальность | 1 |
| 97 | Метание  теннисного мяча на дальность | 1 |
| 98 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук.  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 |
| 100 | Бег на скорость до 60 м | 1 | Выполнение беговых упражнений.  Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта | Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей  дистанции | Выполняют специально- беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта |
| 101 | Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой | 1 | Выполнение специально- беговых упражнений.  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 | Правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием |  |  |