

**КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«РАДУЖНИНСКАЯ ШКОЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

**Рабочая программа общего образования
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
«Адаптивная физическая культура»
вариант 1
(для 3 класса)**

утверждена приказом от 27.03.2023 № 105
(с изменениями от 25.08.2023 № 274)

Составитель: Бурлакова А.Б.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Радужный
2023

Оглавление

| | | |
|------|---------------------------|----|
| I. | Пояснительная записка | 3 |
| II. | Содержание обучения | 5 |
| III. | Планируемые результаты | 7 |
| IV. | Тематическое планирование | 10 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (1-4 классы) ФГОС, вариант 1, далее АООП УО (вариант 1), составленной на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>) и адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации особых образовательных потребностей.

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

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

АООП УО (вариант 1) определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

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

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

Задачи учебного предмета:

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

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

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

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

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

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

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

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

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

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

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

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

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

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

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

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

- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

Содержание разделов

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение обучающимися АООП УО (вариант 1), предполагает достижение ими двух видов результатов: **личностных и предметных.**

К **личностным результатам** освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП УО (вариант 1) включают освоенные обучающимися знания и умения. АООП УО (вариант 1) определяет **два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.**

Уровни овладения предметными результатами

| Минимальный уровень | Достаточный уровень |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">– 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, | <ul style="list-style-type: none">– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;– владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;– участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);– выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;– подавать и выполнять строевые команды;– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;– совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; |

| | |
|---|---|
| <p>элементов соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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. | <ul style="list-style-type: none"> – оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; – знать спортивные традиции своего народа; – знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности; – знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя; – знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |
|---|---|

Система оценки достижений

Уровень физической подготовленности определяется при помощи двигательных тестов, и прослеживаются в обобщенных отчетах по итогам мониторинге здоровья обучающихся. В качестве тестов используются только те упражнения, которые с учетом формы и тяжести заболеваний не противопоказаны обучающимся. Тестирование проводится два раза в год (сентябрь, апрель).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам.

Отметка «5» - обучающийся выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя.

Отметка «4» - с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности, темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Отметка «3» - выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Отметка «2» - не ставится.

Мелкие ошибки – ошибки, не влияющие на качество и результат выполнения упражнения:

- Неточность отталкивания;
- Нарушение ритма;
- Неправильное исходное положение.

Значительные ошибки – ошибки, не вызывающие особого искажения структуры движений, но влияющие на качество выполнения упражнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки, искажающие технику движения, влияющие на качество и результат выполнения упражнения.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|---------------------------------|--|--------------|--|--|--|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Легкая атлетика–17 часов | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2 | Понятия о предварительной и исполнительной командах | 1 | Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала | Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 3 | Ходьба с контролем и без | 1 | Построение в шеренгу, колонну. | Выполняют простые виды | Выполняют построения и |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| | контроля зрения, изменением скорости | | <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом</p> | <p>построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p> | <p>перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 | <p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча</p> | <p>Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют</p> | <p>Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Выполняют общеразвивающие упражнения. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения</p> |

| | | | | игровые умения | |
|---|---|---|---|---|--|
| 5 | Беговые упражнения | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 6 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр показа учителя |
| 7 | Бег в чередовании с ходьбой до 100 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

| | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|
| | | | | выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | |
| 8 | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 | <p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в заданном направлении.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p> <p>Освоение специально беговых упражнений.</p> <p>Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.</p> <p>Демонстрация техники низкого старта</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы</p> <p>выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы</p> <p>выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя.</p> <p>Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой образец</p> |
| 9 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 1 | <p>Ознакомление с общеразвивающими упражнениями.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 10 | Прыжки в высоту | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Демонстрация прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 3-4 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 11 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель. |
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно | 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 | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| | | | разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель | показа учителя | |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. |
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 15 | Челночный бег (3x5) м | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. |
| 16 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение беговых упражнений. | Выполняют челночный бег 3x10 м. | Выполняют челночный бег 3x10 м. |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---|---|
| | | | <p>Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта.</p> <p>Метание мячей с места левой и правой рукой</p> <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды</p> | <p>Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой</p> <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)</p> | <p>Метают мячи с места левой и правой рукой</p> <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)</p> |
| 17 | Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | <p>Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.</p> <p>Выполнение быстрого бега на скорость.</p> <p>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.</p> <p>Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений</p> |
| Гимнастика – 23 часа | | | | | |
| 18 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | <p>Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой.</p> <p>Беседа о значении физических упражнений.</p> <p>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.</p> <p>Коррекционная игра</p> | <p>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Слушают объяснение</p> | <p>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.</p> <p>Отвечают на вопросы предложением.</p> <p>Воспринимают и запоминают</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | | (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений |
| 19 | Перестроение из шеренги в круг | 1 | Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра | Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя |
| 20 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра с метанием | 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 учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения |
| 21 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец | 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. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | Коррекционная игра на развитие точности движений | выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 22 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 23 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 24 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений на равновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, приняв правильное положение упора. Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют упражнения в равновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют упражнения в равновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя. Осваивают и используют |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | | Осваивают и используют игровые умения | игровые умения |
| 25 | Упражнения на формирования правильной осанки | 1 | Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом | 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. Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности | 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). Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 26 | Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку | 1 | Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку | Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя | Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку |
| 27 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя |
| 28 | Упражнения для развития | 1 | Выполнение упражнений на | Выполняют по показу учителя | Выполняют упражнения для |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | точности движений | | равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом | упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя | развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 29 | Упражнения с обручем | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, переключивание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке парами. | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействие слаженно | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по возможности | Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев по показу учителя. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя |
| 31 | Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам | 1 | Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра с бегом и прыжками | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 32 | Расхождение вдвоем поворотом при встрече на 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 | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | | (в паре) | |
| 33 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча | 1 | Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом | Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно |
| 34 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой. |
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим, сохраняя правильную осанку. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 36 | Упражнения с малыми мячами | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| | | | мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 37 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 38 | Упражнения с большим мячом | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: переключивание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя. |
| 39 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. | Выполняют 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. |
| 40 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | | Выполнение ходьбы в различном темпе. Освоение разновидностей ходьбы. | Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|--|
| | | | <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования.</p> <p>Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |
| Игры - 4 часа | | | | | |
| 41 | <p>Правила ТБ на занятиях подвижными играми.</p> <p>Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»</p> | 1 | <p>Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми.</p> <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры</p> | <p>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p> | <p>Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |
| 42 | <p>Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».</p> | 1 | | | |
| 43 | <p>Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение».</p> | 1 | <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.</p> <p>Выполнение прыжков через</p> | <p>Выполняют упражнения со скакалкой по возможности.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения.</p> <p>Осваивают прыжки через скакалку по возможности.</p> | <p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения.</p> <p>Прыгают через скакалку на двух ногах.</p> |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|--|---|
| | | | скакалку на двух ногах. | | |
| 44 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| Лыжная подготовка - 17 часов | | | | | |
| 45 | Техника безопасности и правила поведения на лыже | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и технике безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевые команды с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя. |
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. Демонстрация ступающего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы | одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом | одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | | | |
| 50 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 | Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках. | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом. |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз | Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок |
| 54 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Передвигаются на лыжах ступающим, скользящим шагом. Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | | | |
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | | | |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | | | |
| 58 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | | | |
| 59 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|--|
| | | | | хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | |
| 60 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе |
| 61 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. | | |
| 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 поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 64 | Значение утренней гимнастики | 1 | Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| | | | Подвижная игра с бегом | 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 | задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 65 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. | Выполняют ходьбу по показу учителя. |
| 66 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают 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 игровые умения |
| 67 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. |
| 68 | Эстафеты с предметами | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. | Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по | Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | | | Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | показу и инструкции учителя Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | деятельности (участвуют в эстафете) |
| 69 | Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч» | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование 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 |
| 70 | Подвижные игры на развитие основных движений - прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки» | 1 | Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с 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 |
| 71 | Эстафета с мячом | 1 | Выполнение ходьбы змейкой, в полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами | Удерживают правильное 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 | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | | | | игровые умения | |
| 72 | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения |
| 73 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» | 1 | Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах | Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча» |
| 74 | Эстафеты на развитие координации | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 75 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов |
| 76 | Переноска предметов, | 1 | Выполнение бега в чередовании с | Выполняют бег в чередовании с | Выполняют ходьбу по указанию |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| | спортивного инвентаря | | ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря | ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения | учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 77 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 78 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 79 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями |
| 80 | Эстафета с мячом | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| | | | <p>ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами</p> | <p>Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)</p> | <p>деятельности (участвуют в эстафете)</p> |
| 81 | <p>Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»</p> | 1 | <p>Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты</p> | <p>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</p> | <p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 82 | Эстафета с мячом | 1 | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 83 | Подвижная игра «Филин и пташки» | 1 | <p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно</p> | <p>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</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|
| | | | правилам игры | индивидуальная инструкция учителя) | |
| Легкая атлетика - 19 часов | | | | | |
| 84 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |
| 85 | Метание большого мяча двумя руками из - за головы | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения 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 |
| 86 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения |
| 87 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. |
| 88 | Метание теннисного | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|----|---|---|---|
| | мяча на дальность | | Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. | Выполняют бег под контролем учителя. | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. | Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. | Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 91 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | |
| 92 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 | | | |
| 94 | Прыжок в длину с места | 1 | | | |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | | | |
| 96 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 96 | | | |

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

| | | | | | |
|--|--|--|---|-----------------------|--|
| | | | и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | чередовании с ходьбой | |
|--|--|--|---|-----------------------|--|

Приложение № 1

Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов

| Кон-ные упр-ния | Двиг-ные способности | Возраст | Мальчики | | | Девочки | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| | | 7 | 100 | 115 | 127 | 85 | 110 | 120 |
| Прыжок в длину с места | Скоростно- силовые способности | 8 | 110 | 125 | 140 | 90 | 120 | 132 |
| | | 9 | 120 | 140 | 152 | 110 | 132 | 142 |
| | | 10 | 130 | 152 | 163 | 120 | 142 | 152 |
| Подъем туловища | Скоростно- силовые способности | 7 | 11 | 13 | 14 | 10 | 12 | 13 |
| | | 8 | 12 | 14 | 15 | 11 | 13 | 14 |
| | | 9 | 13 | 15 | 16 | 12 | 14 | 15 |
| | | 10 | 14 | 16 | 17 | 13 | 15 | 16 |
| Чел.бег 3*10м | Коорд-ные способности | 7 | 11,2-10,9 | 10,8-10,3 | 10,2-9,9 | 11,7-11,4 | 11,3-10,6 | 10,5-10,2 |
| | | 8 | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 | 9,4-9,1 | 11,2-10,8 | 10,7-10,1 | 10,0-9,7 |
| | | 9 | 10,2-10,0 | 9,9-9,3 | 9,2-8,8 | 10,8-10,2 | 10,3-9,7 | 9,6-9,3 |
| | | 10 | 9,9-9,6 | 9,5-9,0 | 8,9-8,6 | 10,4-10,1 | 10,0-9,5 | 9,4-9,1 |
| Наклон вперед | Гибкость | 7 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 6 |
| | | 8 | 1 | 3 | 5 | 2 | 4 | 7 |
| | | 9 | 2 | 4 | 6 | 2 | 5 | 8 |
| | | 10 | 2 | 4 | 7 | 3 | 6 | 9 |
| Отжим. | Силовые способности | 7 | 5 | 10 | 13 | 3 | 6 | 8 |
| | | 8 | 6 | 13 | 15 | 3 | 7 | 9 |
| | | 9 | 7 | 14 | 17 | 4 | 8 | 10 |
| | | 10 | 8 | 15 | 19 | 4 | 9 | 11 |
| Подтяг. | Скор-ные способности | 7 | 1 | 3 | 4 | 2 | 8 | 12 |
| | | 8 | 1 | 3 | 4 | 3 | 10 | 14 |
| | | 9 | 1 | 4 | 5 | 3 | 11 | 16 |
| | | 10 | 1 | 4 | 5 | 4 | 13 | 18 |
| Бег 30м | Скор-ные способности | 9 | >6,8 | 6,7-5,7 | 5,6-5,1 | >7,0 | 6,9-6,0 | 5,9-5,3 |
| | | 10 | >6,6 | 6,5-5,6 | 5,5-5,1 | >6,6 | 6,5-5,6 | 5,5-5,2 |
| Бег 1000 м | Выносливость | Без учета времени | | | | | | |