

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
"Школа-интернат №71 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара"

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
Физкультурно-оздоровит.
направлений
Протокол №1
от 24.08.2023 г. Председатель МО
Алексеева Е. Н.

Проверено:
«01» 09 2023г.
зам. директора по УВР
Т.В. Чистикова



Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
в рамках предметной области «Физическая культура»
уровень реализации программы – базовый
1-4 класс

Составитель:
учитель
высшей квалификационной категории,
Алексеева Елена Николаевна

Самара, 2023

I. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1-4 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с частями 6.5, 6.6 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008), абзацем шестым подпункта «б» пункта 3 статьи 1 Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона; «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008) и пунктом 1 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884; Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант -1 ГБОУ школы-интерната №71 г.о.Самара.

Рабочая образовательная программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно учебному плану ГБОУ школы-интерната № 71 г.о. Самара на 2023 – 2024 уч.год на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в рамках предметной области «Физическая культура» в 1 доп-1 классах отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов в год, во 2-4 классах-102 часа в год

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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 классах определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;

- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Планируемые результаты освоения рабочей программы
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1-2 классах**

Личностные результаты:

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

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1-2 классах

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции;
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

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

Личностные результаты:

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

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

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

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

Личностные результаты:

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

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

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

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

II. Содержание учебного материала

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

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

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

– взаимодействия педагога и обучающихся.

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

Содержание разделов в 1-4 классах

| № п/п | Название раздела | Количество часов | | | |
|---------------|------------------------------|------------------|------------|------------|------------|
| | | 1класс | 2класс | 3 класс | 4класс |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе | В процессе | В процессе | В процессе |
| | | обучения | обучения | обучения | обучения |
| 2. | Гимнастика | 30 | 23 | 23 | 23 |
| 3. | Легкая атлетика | 36 | 35 | 36 | 35 |
| 4. | Лыжная подготовка | - | 18 | 17 | 18 |
| 5. | Игры | 33 | 26 | 26 | 26 |
| Итого: | | 99 | 102 | 102 | 102 |

III. Календарно-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 культуры | 1 | Беседа о содержании занятий и требованиях к их организации. Выполнение комплекса физкультурминутки. Ознакомление с построением парами | Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультурминутки. 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 физкультурминутки. Строятся парами самостоятельно |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок | 1 | Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомление с построением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведения на уроках физической культуры. Разучивание подвижной игры с | 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). | Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаются в колонне за учителем. Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| | | | элементами общеразвивающих упражнений | Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | 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 построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходят парами по кругу, взявшись за руки под контролем учителя | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходят парами по кругу, взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 4 | Ходьба в медленном и быстром темпе | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Ознакомление с ходьбой в различном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Ознакомление с подвижной игрой с бегом | Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| 5 | Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | <p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют игровые задания (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу учителя</p> |
| 6 | Перебежки группами и по одному 15-20 м | 1 | <p>Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение перебежек группами и по одному.</p> <p>Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| 7 | Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 8 | Бег с сохранением правильной осанки | 1 | <p>Беседа о правильной осанке.</p> <p>Освоение бега с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук,</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | | ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции |
| 9 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | 1 | Освоение построения и передвижения за учителем в колонне. Освоение построения в круг. Выполнение упражнений с флажками. Подвижная игра с прыжками | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 10 | Прыжки на двух ногах | 1 | Освоение прыжков на двух ногах. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с 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 укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|---|--|
| 11 | Прыжки на одной ноге на месте | 1 | <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Различение правой и левой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p> | <p>Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя</p> | <p>Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Прыгают на двух ногах на месте после инструкции и показа учителя</p> |
| 12 | Прыжки с продвижением вперед, назад | 1 | <p>Ознакомление с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами.</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. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя</p> |
| 13 | Прыжки с продвижением вправо, влево | 1 | <p>Выполнение комплекса упражнений с малыми мячами.</p> <p>Ориентирование в пространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданном направлении, с</p> | <p>Выполняют 4-5 упражнений комплекса.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вправо, влево с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Прыгают с продвижением вправо, влево, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную</p> |

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

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

| | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|---|--|
| 18 | Прыжок в длину с места | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменной положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Ознакомление с названием и техникой выполнения прыжка.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменной положения рук под контролем учителя.</p> <p>Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменной положения рук по показу учителя.</p> <p>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</p> |
| 19 | Правильный захват различных предметов | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку. Ознакомление с правильным захватом различных предметов.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <p>бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |

| | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|--|---|
| 20 | Прием и передача мяча в круге | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. |
| 21 | Прием и передача мяча в круге | 1 | Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Передача и прием мяча в круге. Коррекционная игра | 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 построение в круг по указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Играют в игру после показа учителем |
| 22 | Произвольное метание малых мячей | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 23 | Произвольное метание больших мячей | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений на осанку. Выполнение | Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют различные виды метания больших мячей после | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя. |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|---|
| | | | произвольного метания больших мячей. Подвижная игра с бегом | пооперационного показа и контроля выполнения действий. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют различные виды метание большого мяча по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 24 | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. |
| 25 | Броски и ловля волейбольных мячей | 1 | Подбрасывание мяча на разную высоту, выполнение ловли прямыми руками падающий мяч на уровне головы. Подвижная игра с прыжками | Бросают и ловят волейбольный мяч по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу учителя | Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |
| 26 | Метание колец на шести | 1 | Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. | Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. |
| 27 | Метание колец на шести | 1 | Ознакомление с размещением «врассыпную». Определение названия спортивного инвентаря. Принятие правильного исходного положения во время | Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя | Выполняют метания колец на шести после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|--|
| | | | метания, правильное удержание кольца | | |
| 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 коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 29 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы | 1 | Выполнение 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 |
| 30 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. |
| 31 | Метание мяча снизу с места в стену | 1 | Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий | Выполняют 5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену, ориентируясь на образец выполнения учителем | Выполняют метание мяча снизу с места в стену после инструкции и показа учителя |
| Игры - 2 часа | | | | | |
| 32 | Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Закрепление слов и правил подвижной игры. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|------------------------------|--|---|---|---|---|
| | | | Ориентирование в пространстве, свободное передвижение | действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | |
| 33 | Подвижная игра «У медведя во бору» | 1 | Выполнение ходьбы со сменной положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторение речитативов игры. Выполнение правильного захвата предметов, свободное перемещение | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| Гимнастика – 30 часов | | | | | |
| 34 | Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне | 1 | Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. 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 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | | упражнения на ориентировку в пространстве | |
| 35 | Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев | 1 | Беседа о спортивном инвентаре и оборудовании. Выполнение гимнастики для пальцев. Подвижная игра с мячом | Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока). Выполняют комплекс упражнений ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения с мячом 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 учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Играют в игру после показа учителем |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | | | | поэтапный показ отдельных действий | |
| 37 | Размыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра 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 |
| 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 построений, 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 построению 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 | 1 | Выполнение построения в шеренгу и поворот переступанием. | Зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения. Выполняют построение в шеренгу и | Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений. |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| | учителя и по команде | | <p>Ознакомление с ходьбой в различном темпе.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Ознакомление с подвижной игрой с бегом</p> | <p>колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 40 | Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. 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.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| 41 | Упражнения на дыхания | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 42 | Упражнения на формирование правильной осанки | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Закрепление положения правильной осанки.</p> <p>Выполнение упражнений у вертикальной плоскости для формирования правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы)</p> | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |

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

| | | | | | |
|----|--------------------------------|---|---|---|---|
| 47 | Упражнения с обручем | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши.</p> <p>Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Выполнение прыжков с ноги на ногу.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу с хлопками по показу.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют прыжки с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 48 | Упражнения с маленькими мячами | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Повторение размещения «врассыпную».</p> <p>Выполнение переключивания, перебрасывания, подбрасывания, разбрасывания и сбора, броска в пол, стену, вверх.</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.</p> <p>Метают кольца на шести после инструкции и неоднократного показа учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Выполняют упражнения с маленькими мячами после показа учителем</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 49 | Упражнения с большим мячом | 1 | <p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Выполнение поднимания, перекатывания, подбрасывания большого мяча</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 5-6 упражнений комплекса.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом по прямому указанию учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем</p> |
| 50 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | <p>Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> | <p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> |
| 51 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют 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. Осваивают и используют игровые умения</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 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. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке |
| 53 | Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке | 1 | Выполнение упражнений на осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 54 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 | Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. | Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя. Принимают и передают мяч в кругу, ориентируясь на образец выполнения учителем | Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. |
| 55 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 | Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра | и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). | Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| | | | | Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | |
| 56 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | Выполнение ходьбы со сменной положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу со сменной положения рук под контролем учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменной положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 57 | Пролезание через гимнастический обруч | 1 | Выполнение ходьбы с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений с обручем. Подвижная игра с прыжками | Выполняют ходьбу с хлопками, ориентируясь на образец. Выполняют упражнения для развития точности движений, 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 положениями рук | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Определение названий основных положений рук. | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражне- | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. |

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

| | | | | | |
|------------------------|--|---|---|---|---|
| 62 | Стойка на одной ноге | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. |
| 63 | Стойка на одной ноге | 1 | 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 | 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 |
| Игры – 29 часов | | | | | |
| 64 | Правила поведения на занятиях по подвижным играм | 1 | Беседа о правилах поведения. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра | Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на вопросы односложно. | Слушают теоретический материал по правилам поведения игр с опорой на наглядность. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | | | | <p>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> |
| 65 | <p>Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека</p> | 1 | <p>Беседа о правилах личной гигиены.</p> <p>Освоение бега с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно.</p> <p>Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий).</p> <p>Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Слушают и беседуют предложениями.</p> <p>Удерживают правильное положение тела во время бега.</p> <p>Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |

| | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|---|---|
| 66 | Подвижная игра «Канатоходец» | 1 | Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Повторение размещения «врассыпную». Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении, правильное передвижение по канату | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «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 «врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 67 | Подвижная игра «Переправа» | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Передвижение прыжками на двух ногах на скорость. Подвижная игра | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 68 | Подвижная игра «Разойдись не упав» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно–пространственные опоры. |

| | | | | | |
|----|--------------------------|---|--|---|---|
| | | | | поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 69 | Подвижная игра «Стоп» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Быстрое реагирование на сигнал, взаимодействие с одноклассниками, свободное ориентирование в пространстве | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют бег по инструкции. Выполняют комплекс упражнений по показу. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| 70 | Подвижная игра «Ловушки» | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на взаимодействие в команде, нахождение 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 инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции |

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

| | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|---|--|
| | | | <p>Ознакомление с правилами игры. Разучивание речитатива.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>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)</p> | |
| 74 | Подвижная игра «Два мороза» | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>Ознакомление с правилами игры. Разучивание слов речитатива.</p> <p>Подвижная игра</p> | <p>Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 75 | Подвижная игра «Краски» | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменной положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Подвижная игра</p> | <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения</p> |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---|--|--|
| 76 | Подвижная игра «Хитрая лиса» | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Разучивание слов речитатива.</p> <p>Быстрое реагирование на сигнал, быстрое преодоление отрезков на скорость в подвижной игре</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 77 | Подвижная игра «Коршун и наседка» | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Подвижная игра</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 78 | Подвижная игра «Перемена мест» | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | | | Подвижная игра на ориентирование в пространстве | | |
| 79 | Подвижная игра «Не оставайся на полу» | 1 | Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с них легко на носки, полусогнутые ноги, выполнение действий по сигналу | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения |
| 80 | Подвижная игра «Стой» | 1 | Повторение счета до 5. Выполнение упражнений в бросках и ловле волейбольного мяча, после броска товарища, быстрое реагирование на сигнал водящего | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 81 | Коррекционная подвижная игра «Совушка» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Повторение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев Ориентирование в пространстве. Подвижная игра | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 82 | Коррекционная подвижная игра «Фигуры» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Размещаются «врассыпную». Участвуют в различных |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | | | Повторение размещения «врассыпную». Ознакомление с правилами игры. Подвижная игра | упражнения наименьшее количество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя | видах игр после инструкции и показа учителя |
| 83 | Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони» | 1 | Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку. Ползание изученным способом. Подвижная игра с бросанием и ловлей | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваивают и используют игровые умения |
| 84 | Коррекционная подвижная игра «Крокодил» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижная игра взаимодействие в коллективе | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Игры в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 85 | Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц» | 1 | Взбирание на предметы приподнятые над полом (землей), выполнение лазания по гимнастической стенке | Осваивают и используют игровые умения с помощью учителя | Осваивают и используют игровые умения по инструкции |
| 86 | Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение метания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание) через препятствие | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 87 | Коррекционная подвижная игра «Волк во рву» | 1 | Выполнение действий согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствие | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения |
| 88 | Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий согласно правилам игры, метание в цель | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 89 | Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля» | 1 | Выполнение ходьбы со смежной положений рук. Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу. Осваивают и используют игровые умения |
| 90 | Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Построение в круг. | Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют построение в круг 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 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 подвижная игра «Кто дальше бросит» | 1 | Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильное удержание предмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 92 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. | Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 93 | Коррекционная подвижная игра «Через ручей» | 1 | Беседа о значении утренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. | | |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|--|---|
| | | | Перепрыгивание через ручеёк, отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь, сгибая колени | | |
| 94 | Коррекционная подвижная игра «Пингвины» | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков до зрительного ориентира на двух ногах с мячом, зажатым между колен, стараясь не потерять мяч, приземляясь на обе ноги | Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя |
| Легкая атлетика – 5 часов | | | | | |
| 95 | Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук | 1 | Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контроля за дистанцией. Выполнение ходьбы с различными положениями рук | Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем |
| 96 | Бег правым, левым боком вперед | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Сохранение положения правильной осанки во время выполнения бега. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнения учителем и/или | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживают правильное положение 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 учителя | бега. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 97 | Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет | 1 | Освоение прыжков вверх толчком двух ног. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с элементами лазания | Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшим количеством раз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 98 | Прыжок в глубину с гимнастической скамейки | 1 | Освоение мягкого приземления после прыжка. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног. Подвижная игра с метанием | Выполняют прыжок в глубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков. Осваивают и используют игровые умения |
| 99 | Метание малого мяча с места в цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различных предметов для |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | <p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Освоение произвольного метания малого мяча.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>выполнения метания после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
|--|--|--|--|---|--|

2 класс

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|----------------------------------|--|--------------|--|---|---|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Легкая атлетика– 17 часов | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1 | <p>Тренировочные упражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды.</p> <p>Построение парами.</p> <p>Передвижение парами в спортивный зал.</p> <p>Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры.</p> <p>Разучивание подвижной игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Переодевают и складывают форму с помощью учителя. Выполняют общее построение под контролем учителя.</p> <p>Передвигаются к месту занятий.</p> <p>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя).</p> <p>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участ-</p> | <p>Самостоятельно готовятся к уроку.</p> <p>Выполняют построение в колонну по указанию учителя.</p> <p>Передвигаются в колонне за учителем.</p> <p>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала;</p> <p>слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках фи-</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| | | | | вуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | зической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя |
| 2 | Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне. | 1 | Построение в шеренгу по росту. Беседа о форме одежды на уроках физической культуры и личной гигиене. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание | Одевают самостоятельно или с помощью педагога физкультурную форму. 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 | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Отвечают на вопросы целыми предложениями. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры |
| 3 | Ходьба с изменением скорости | 1 | Построение в шеренгу. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранением заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

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

| | | | | | |
|---|------------------------------------|---|--|--|--|
| 6 | Быстрый бег на скорость 20-30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности вовремя выполнения упражнений в паре. | Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. |
| | | | Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающих 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 видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Знакомство с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с метанием | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутренних сводах стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|---|--------------------------|---|--|---|--|
| 8 | Ускорения до 30 м | 1 | <p>Выполнение ходьбы с различными положениями рук.</p> <p>Перестроение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Выполнение ускорений на дистанции 30 м</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Осваивают построение в круг с помощью учителя. Выполняют 3-4 упражнения. Выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют построение в круг.</p> <p>Выполняют упражнения на укрепление мышц ног. Выполняют бег на скорость.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 9 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.</p> <p>Выполнение упражнений с флажками.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками наименьшее количество раз.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют ходьбу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег в колонне.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками по показу учителя.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 10 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Освоение бега с препятствиями.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> |
| | | | | | Играют в подвижную игру после инструкции |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, тестирование | 1 | <p>Построение в две колонны.</p> <p>Знакомство с челночным бегом.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц ног.</p> <p>Подвижная игра с элементами лазания</p> | <p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец).</p> <p>Осваивают упражнения с флажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в колонне в заданном направлении, сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| 12 | Прыжок в глубину | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжка в глубину. Подвижная игра с бросками и ловлей | Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют 4-5 упражнений комплекса. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя. Осваивают и используют игровые умения | Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют прыжок в глубину после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 13 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после неоднократного показа и по прямому указанию учителя. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с мячом после показа учителя. |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | Выполнение произвольного метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра | Произвольно метают мяч после инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в коррекционной игре | Произвольно метают мяч после инструкции учителя. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 15 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. | 1 | Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом | Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя |
| 16 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | 1 | Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. |
| | | | | | Играют в подвижную игру после инструкции |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---|--|
| 17 | Прыжки в высоту сшага | 1 | <p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Знакомство с переноской гимнастических матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутренних своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| Гимнастика – 23 часа | | | | | |
| 18 | Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | <p>Беседа о значении физических упражнений.</p> <p>Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве.</p> <p>Коррекционная игра</p> | <p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.</p> <p>Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве</p> | <p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.</p> <p>Отвечают на вопросы предложением.</p> <p>Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 19 | Правила поведения на уроках гимнастики | 1 | Подвижная игра с элементами построений. Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Знакомство с метание малого мяча в цель. Подвижная игра с элементами лазания | Участвуют в подвижной игре с элементами построений. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Осваивают метание мяча в цель по показу и прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Играют в подвижную игру после инструкции учителя. Слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Метают мяч в цель по показу и прямому указанию учителя |
| 20 | Перестроение из шеренги в круг | 1 | Выполнение простейших перестроений. 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, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя |
| 21 | Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, замыкание на вытянутые руки | 1 | Выполнение организующих строевых команд и приемов Выполнение ходьбы со сменной положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителями/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения | Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>построений и перестроений. Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p> | <p>необходимости ориентируются на образец). Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 22 | <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук</p> | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных 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.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 23 | Дыхание во время ходьбы и бега | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 24 | Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек | 1 | <p>Знакомство с игровыми заданиями на построение и перестроения.</p> <p>Выполнение ходьбы в различном темпе.</p> <p>Освоение разновидностей ходьбы.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют игровые задания.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.</p> <p>Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | | | <p>постановки стопы на гимнастическую стенку.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | | |
| 25 | <p>Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке</p> | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> <p>Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку.</p> <p>Подвижная игра с бросанием и ловлей</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.</p> <p>Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 26 | <p>Упражнения с гимнастическими палками</p> | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу и колонну.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Подвижная игра с бросками и ловлей</p> | <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы).</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 27 | Упражнения для расслабления мышц | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений для расслабления мышц.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя.</p> <p>Выполняют упражнения для расслабления мышц.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя.</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Выполняют коррегирующие упражнения без предметов после показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции.</p> |
| 29 | Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук | 1 | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | Выполнение лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра с прыжками и бегом. | Выполняют лазание на небольшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя. | Выполняют лазание. Участвуют в игре по инструкции учителя. |
| 30 | Упражнения для развития пространственно-дифференцировки. | 1 | Ориентирование в пространстве при выполнении перестроений и построений по ориентирам. Подвижная игра с метанием и ловлей | Выполняют комплекс упражнений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют комплекс упражнений по инструкции и показу учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 31 | Упражнения для развития точности движений | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|---|
| 32 | Упражнения для укрепления мышц туловища | 1 | <p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на укрепление мышц туловища.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |
|----|---|---|---|--|---|

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| 33 | Подлезание под препятствием высотой 40-50 см | 1 | <p>Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием.</p> <p>Коррекционная игра</p> | <p>Выполняют бег в медленном темпе под контролем учителя.</p> <p>Принимают и передают мяч в круг, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения перестроения.</p> <p>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p> <p>Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p> | <p>Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполняют построение в круг по указанию учителя.</p> <p>Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно)</p> <p>Играют в игру после показа учителем</p> |
|----|--|---|--|--|--|

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 34 | Перелезание через препятствие высотой 40-50 см | 1 | <p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
|----|--|---|--|--|---|

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 35 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук | 1 | <p>Выполнение ходьбы с различными движениями рук.</p> <p>Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев.</p> <p>Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.</p> <p>Коррекционная игра</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
|----|---|---|--|--|---|

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| 36 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 | <p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой</p> |
| 37 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | <p>Выполнение ходьбы по канату.</p> <p>Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим сохраняя правильную осанку</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>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.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| 38 | Упражнения с малыми мячами | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| 39 | Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях | 1 | <p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и</p> | <p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют</p> | <p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> |

| | | | | | |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| | | | <p>движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Удержание равновесия во время выполнения упражнения.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p> | <p>основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p> |
| 40 | Упражнения с большим мячом | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя.</p> <p>Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |
| Игры - 4 часа | | | | | |
| 41 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | <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</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный</p> | <p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя.</p> <p>Участвуют в различных</p> |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|---|---|---|---|
| 42 | Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки» | 1 | различных направлениях, на скорость не наталкиваясь, друг на друга, действие по сигналу и согласно правилам игры | показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | видах игр после инструкции и показа учителя |
| 43 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | 1 | Ходьба с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Выполнение игровых заданий в бросках и ловле мяча из | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |
| 44 | Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю» | | разных положений, двумя руками, правой и левой рукой | | |
| Лыжная подготовка – 18 часов | | | | | |
| 45 | Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыжне | 1 | Беседа об этапах подготовки к занятию лыжами: одежда и обувь, основные требования к технике безопасности. Тренировочные упражнения по подбору и одеванию одежды и обуви для занятий. Подвижная игра с бегом | Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь. Отвечают на вопросы односложно. Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры. Отвечают на вопросы целыми предложениями. Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 46 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений. | Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий | Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий. Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 47 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом | | |
| 48 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 | Определение свое место в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 49 | Построение в шеренгу на лыжах | 1 | Выполнение построений в шеренгу на лыжах. Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Выполняют строевые команды по сигналу учителя. |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | | | | | 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!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. | Выполняют строевые команды с лыжами в руках по сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 51 | Выполнение команд на лыжах | 1 | Выполнение построений с лыжами в руках. Выполнение команд: «В колонну по одному на лыжах без палок, марш!» Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя | Выполняют строевые команды на лыжах сигналу учителя. Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках | Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Выполняют передвижение ступающим шагом |

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

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

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|
| | | | Подвижная игра с бегом и прыжками | показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости) | Играют в подвижную игру после инструкции 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 3-4 упражнения с мячом. | Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. |
| 66 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры | Осваивают и используют игровые умения | Осваивают и используют игровые умения |
| 67 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 | | | |
| 68 | Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 69 | Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положений рук. Знакомство с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Подвижная игра на перемещения бегом в различных направлениях, ориентировки в пространстве | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполнение упражнений наименьшее количество раз. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваивают и используют игровые умения |
| 70 | Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...» | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений Подвижная игра на выполнение ритмичной ходьбы, прыжков | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником) |
| 71 | Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги» | 1 | Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Выполняют лазание на небольшую | Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| | | | <p>Выполнение лазания по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнение действий согласно правилам игры</p> | <p>высоту. Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют лазание. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 72 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | <p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Знакомство с переноской гимнастических матов.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с бегом на скорость</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 5-6 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутренних своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 73 | Эстафеты с предметами | 1 | <p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p> <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Эстафета с предметами</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 74 | Коррекционная игра «День и ночь» | 1 | <p>Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции.</p> <p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры</p> | <p>Осваивают и выполняют ходьбу удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, операционный контроль выполнения действий).</p> <p>Выполняют комплекс упражнений флажками наименьшее количество раз.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют ходьбу по сигналу учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег в колонне.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений со скакалкой по показу учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| 75 | Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны» | 1 | <p>Выполнение комплекса упражнений в движении.</p> <p>Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе.</p> <p>Выполнение игровых действия соблюдая правила игры</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 76 | Игра с метанием мяча «Передай мяч» | 1 | <p>Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие.</p> <p>Выполнение упражнений на осанку.</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя.</p> <p>Передают волейбольные мячи по прямому указанию учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках по горизонтальной скамейке (самостоятельно)</p> <p>Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя</p> |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|--|--|---|
| | | | Выполнение ползания по гимнастической скамейке. Подвижная игра с бросанием и ловлей | | |
| 77 | Игры на развитие выносливости | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |
| 78 | Эстафеты на развитие координации | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. 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) |
| 79 | Передача предметов | 1 | Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих 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 корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания | 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 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | <p>складывание, завязывание скакалки.</p> <p>Игровые задания в передаче предметов</p> | <p>в передаче предметов с помощью учителя</p> | |
| 80 | <p>Переноска предметов, спортивного инвентаря</p> | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой.</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения</p> |
| 81 | <p>Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»</p> | 1 | <p>Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу</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</p> | <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |
| 82 | <p>Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками</p> | 1 | <p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p> <p>Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге</p> | <p>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</p> | <p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя.</p> |

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|---|--|
| | | | | | Осваивают и используют игровые умения |
| 83 | Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание 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. Получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями |
| 84 | Эстафета с мячом | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| Легкая атлетика – 18 часов | | | | | |
| 85 | Преодоление простейших препятствий | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют комплекс упражнений меньшее количество раз. | Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражнений по показу. Преодолевают простейшие препятствия после инструкции учителя. |
| 86 | Преодоление простейших препятствий | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | | | Преодоление простейших препятствий: перепрыгивание, пролезание, оббегание. Коррекционная игра | Преодолевают простейшие препятствия с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре | Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя |
| 87 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. | Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. | Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки, ориентируясь на образец выполнения учителем. |
| 88 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир | 1 | Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Подвижная игра с бегом | Участвуют в игре по инструкции учителя | Осваивают и используют игровые умения |
| 89 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. |
| 90 | Прыжок в длину с места | 1 | укрепления голеностопных суставов и стоп. Знакомство с названием и техникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длину с места. Подвижная игра с прыжками | Прыгают в длину с места, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|---|--|
| 91 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. |
| 92 | Метание теннисного мяча в стену | 1 | Знакомство с названием мяча для метания. Освоение правильного захвата и произвольного метания малого мяча в стену. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 93 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. |
| 94 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение метания мяча с большой амплитудой | Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя |
| 95 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнение комплекса | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. |
| 96 | Метание теннисного мяча на дальность | | | Выполняют 5-6 упражнений комплекса. | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | упражнений для укрепления туловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 98 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете) |
| 99 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета на скорость | | |
| 100 | Высокий старт 30 м | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ускорение на дистанции в 30 м, Знакомство с понятием высокий старт | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокого старта, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют бег с высокого старта после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|-----|--------------------------|---|--|---|---|
| 101 | Медленный бег до 1-2 мин | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. | Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. | Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по показу учителя. |
| 102 | Медленный бег до 1-2 мин | | Выполнение бега по длинной дистанции, технически правильно удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием | Выполняют медленный бег в чередовании с ходьбой | Выполняют медленный бег |

3 класс

| № | Тема предмета | Кол-во часов | Программное содержание | Дифференциация видов деятельности | |
|----------------------------------|--|--------------|---|--|--|
| | | | | Минимальный уровень | Достаточный уровень |
| Легкая атлетика– 17 часов | | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) | 1 | Беседа о правилах поведения на уроках физической культуры. 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 | <p>Построение в шеренгу, колонну.</p> <p>Определение видов команд.</p> <p>Повторение строевых действий в соответствии с командой.</p> <p>Бег в медленном темпе в колонне по одному.</p> | <p>Выполняют построение по показу учителя.</p> <p>Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2</p> | <p>Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя.</p> <p>Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.</p> <p>Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег.</p> |
| | | | <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Подвижная игра на построение в разных частях зала</p> | <p>группы, ориентируясь на его пример.</p> <p>Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 3 | Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости | 1 | <p>Построение в шеренгу, колонну.</p> <p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p> | <p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.</p> | <p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|--|
| 4 | Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, | Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. |
| | | | подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с бросанием мяча | 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 игровые умения | Выполняют общеразвивающие упражнения. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |
| 5 | Беговые упражнения | 1 | Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение. Эстафета с бегом | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения. Участвуют в соревновательной деятельности |

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| 6 | Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам | 1 | Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. | 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 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. |
| | | | Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя | Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр по показу 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 упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполнения упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| 8 | Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 | Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя. Выполняют перебежки группами и по одному |
| | | | Освоение специально беговых упражнений. Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Демонстрация техники низкого старта. | группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя | 15—20 м с низкого старта с опорой образец |
| 9 | Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед | 1 | Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием | Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | 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 | <p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Ознакомление с переноской гимнастических матов.</p> <p>Демонстрация прыжка в высоту.</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> | <p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p> |
| | | | Подвижная игра с метанием | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | |
| 11 | Прыжок в длину с места | 1 | <p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Демонстрация прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.</p> <p>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p> |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| 12 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | <p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь.</p> <p>Метание с места в вертикальную цель</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.</p> <p>Прыгают в длину с небольшого разбега.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают с небольшого разбега в длину.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p> |
| 13 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | <p>Выполнение бега по прямой в шеренге.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного захвата, стойки и производного метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют бег под контролем учителя.</p> <p>Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p> | <p>Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 14 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | <p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий</p> | <p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы</p> | <p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя</p> |
| | | | <p>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой</p> | | |
| 15 | Челночный бег (3x5) м. | 1 | <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта.</p> <p>Метание мячей с места левой и правой рукой</p> | <p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.</p> <p>Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой</p> | <p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3x10 м.</p> <p>Метают мячи с места левой и правой рукой</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 16 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 17 | Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) 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 | 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 |
| | | | развивают упражнения с этим мячом. Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища | | |

Гимнастика– 23 часа

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 18 | Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных 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, ориентируясь 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. Коррекционная игра на развитие точности движений | Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играют в подвижную игру после инструкции |
| | | | | | |

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

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 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 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 |
| 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, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем |
| 30 | Ходьба по гимнастической скамейке парами | 1 | Выполнение упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке парами управление равновесием, 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 (в паре) | Выполняют упражнения на равновесие после показа учителем. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 33 | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча | 1 | Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом | Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с 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 корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 35 | Упражнения для формирования правильной осанки | 1 | Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за | Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец | Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем. |
| | | | направляющим, сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом | правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | 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 мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений | Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 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. | 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 | 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. |
| | | | Коррекционная игра на развитие точности движений | помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | 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: перекидывание, 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. Выполнение ходьбы в различном темпе. | Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучаю- | 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 |
| 40 | Лазание вверх, вниз по гимнастической | 1 | Освоение разнообразно- | | |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|--|--|---|
| | стенке, не пропуская реек | | стей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной | щимися 2 группы. Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | поверхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения |
| | | | постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками | | |
| Игры - 4 часа | | | | | |
| 41 | Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине» | 1 | Беседа о правилах поведения на занятиях подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопного сустава. | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой по- | Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 42 | Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине». | 1 | стопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры | ложения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 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 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 |
| | | | Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах | | |
| 44 | Подвижные игры с бегом: «Пустое место» | 1 | Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской 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 лыжне | 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 команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя. Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки. Выполняют строевые команды по сигналу учителя |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| 47 | Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками | 1 | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря.</p> <p>Демонстрация ступающего шага.</p> <p>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвигаются на лыжах ступающим шагом</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Передвигаются по лыжне ступающим шагом</p> |
| 48 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | <p>Тренировочные упражнения в одевании и закреплении креплений.</p> <p>Выполнение построений с лыжами в шеренгу.</p> | <p>Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятий лыжной подготовкой, подбирают лыжи и палки с помощью учителя, передвигаются к месту занятий</p> | <p>Самостоятельно готовятся к уроку физической культуры, подбирают лыжи и палки, передвигаются к месту занятий.</p> <p>Выполняют передвижение ступающим шагом</p> |
| 49 | Подготовка инвентаря для занятий лыжами | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| | | | Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. Передвижение ступающим шагом | | |
| 50 | Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках | 1 | Определение своего места в строю, построение в шеренгу, выполнение команд с лыжами в руках. Передвижение ступающим шагом | Выполняют строевые действия с лыжами по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий под контролем учителя. | Выполняют строевые действия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий, соблюдая технику безопасности при передвижении в колонне с лыжами. Передвигаются ступающим шагом по лыжне |
| 51 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Выполнение построений с лыжами в шеренгу. Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. | 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. |
| 52 | Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках | 1 | Передвижение ступающим шагом Сохранение дистанции в колонне с лыжами в руках | | Выполняют передвижение ступающим шагом |
| 53 | Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок | 1 | Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. 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 | 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. |
| 55 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | в колонну по одному с соблюдением техники безопасности. | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| 56 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | Выполнение передвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняя равновесии, правильно вставать после падения. Выполнение спуска с горы на лыжах и подъема ступающим шагом | | Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом |
| 57 | Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом | 1 | | | |
| 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 | <p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя.</p> <p>Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий)</p> | <p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь.</p> <p>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p> |
| 60 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км | 1 | <p>Выполнение построений с лыжами в шеренгу.</p> <p>Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.</p> | <p>Выполняют строевые команды с лыжами.</p> <p>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе</p> | <p>Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя.</p> <p>Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе</p> |
| 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 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». Подвижная игра с бегом | Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий. | Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

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

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| 68 | Эстафеты с предметами | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 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 | 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 |
| | | | правилам игры, перепрыгивание через препятствия | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 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 игровые умения | Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения |
| 72 | Игры и строевые упражнения: «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, спортивного инвентаря | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 77 | Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц» | 1 | Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу | Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция | Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |
| 78 | Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками | 1 | Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы 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 ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыпленок», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| 82 | Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыпленок», «Зайцы, сторож и Жучка» | 1 | Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения |
| | 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 | <p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> |
| 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 | <p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.</p> <p>Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение бега в медленном темпе.</p> <p>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.</p> <p>Подвижная игра с бросанием мяча</p> | <p>Выполняют построение по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу (под контролем учителя).</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют построение по сигналу учителя.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |
| | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| 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. Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в | Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы | Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя |
| 88 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | | | |
| 89 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой | | |
| 90 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. | Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя. | Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. |
| 91 | Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель | 1 | Ознакомление с названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и правильного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений | Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя | Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 92 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. | Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1 | Выполнение медленного бега. | 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. | Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. |
| 94 | Прыжок в длину с места | 1 | Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. | | Выполняют метание с места в горизонтальную цель |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|
| | | | Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель | Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения | |
| 95 | Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м | 1 | Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу. Выполнение 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 |
| 96 | 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 |
| 97 | Круговые эстафеты до 20 м | 1 | Подвижная игра с элементами перестроений. | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному | Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. |

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

Календарно-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 соблюдении 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 предварительной и исполнительной командах | 1 | Построение в шеренгу. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Коррекционная игра | Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд. Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| 3 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела. Выполнение комплекса утренней гимнастики. | Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. | Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. |
| 4 | Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук | 1 | Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча | Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения | Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения |
| 5 | Бег с изменением темпа | 1 | Выполнение сдачи рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение общеразвивающих упражнений со скакалкой. Коррекционная игра | Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. 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 | <p>Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии.</p> <p>Повторение низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша.</p> <p>Коррекционная подвижная игра</p> | <p>Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.</p> <p>Выполняют бег с низкого старта.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 10 | Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге | 1 | <p>Выполнение ходьбы с различным положением рук.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком.</p> <p>Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p> | <p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя.</p> <p>Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 11 | Бег с преодолением простейших препятствий | 1 | <p>Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p> | <p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> | <p>Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполняют бег с преодолением простейших препятствий.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| 12 | Челночный бег 3x10 м | 1 | <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение челночного бега, демонстрация техники высокого старта.</p> <p>Метание мячей с места левой и правой рукой</p> | <p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи высоким подниманием бедра по показу учителя.</p> <p>Выполняют челночный бег 3x10 м.</p> <p>Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой</p> | <p>Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют челночный бег 3x10 м.</p> <p>Метают мячи с места левой и правой рукой</p> |
| 13 | Прыжок в глубину | 1 | <p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного бега.</p> <p>Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Метание с места в горизонтальную цель</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на двух ногах на месте.</p> <p>Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения</p> | <p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Выполняют метание с места в горизонтальную цель</p> |
| 14 | Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега | 1 | <p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрация техники прыжка с разбега: правильно разбегаюсь, сильно отталкиваясь и мягко приземляюсь.</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.</p> <p>Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p> | <p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают с небольшого разбега в длину.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p> |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| | | | Метание с места в вертикальную цель | | |
| 15 | Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками | 1 | Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. 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 | <p>Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом</p> | <p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |
| 19 | Физические качества | 1 | <p>Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие</p> | <p>Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека</p> | <p>Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека</p> |
| 20 | Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в | 1 | <p>Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала,</p> | <p>Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p> | <p>Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p> |

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

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 23 | Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой» | 1 | Ориентирование в схеме своего тела. Совершенствование функции дыхания во время ходьбы и бега | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» | Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют ходьбу и бег «змейкой» |
| 24 | Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги | 1 | Выполнение корректирующих упражнений на дыхание. Выполнение лазания по гимнастической стенке разноименным способом ставя ноги на каждую рейку или через одну. Коррекционная игра | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание на меньшую высоту. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют корректирующих упражнений на дыхание. Выполняют упражнения в лазание. Играют в подвижную игру после инструкции учителя |
| 25 | Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке | 1 | Выполнение упражнений 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 мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности | Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности |
| 28 | Тренировка дыхания | 1 | Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево. Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге. Коррекционная подвижная игра | Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя | Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируясь 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, 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 |
| 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 безопасности и правила поведения на лыжне | 1 | Беседа о правилах обращения с лыжным инвентарем и техники безопасности на занятиях лыжным спортом. Тренировочные упражнения в подготовке к занятию, выбор лыж и палок | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя | Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки |
| 46 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | Тренировочные упражнения в подборе лыжного инвентаря и одежды к занятию. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах, надевание и снятие лыж и палок | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя Выполняют строевые команды по сигналу учителя | Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки Выполняют строевые команды по сигналу учителя |
| 47 | Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов | 1 | | | |
| 48 | Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию | 1 | Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Тренировочные упражнения на одевании лыжного инвентаря. | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. |

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

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|--|
| 51 | Совершенствование 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 свободным, накатистым шагом без палок и с палками | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом |
| 52 | Совершенствование 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. | Передвигаются на лыжах скользящим шагом | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя |
| 53 | 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. | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий) | 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 |
| 54 | Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м | 1 | Прохождение на лыжах отрезков на скорость | | |

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

| | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|--|---|
| | | | 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. | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. | Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. |
| 62 | Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км | 1 | Прохождение дистанции на лыжах за урок | Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе | Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе |
| 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. |

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

| | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|
| 67 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 | Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. | Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. |
| 68 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 | Выполнение подачи мяча в игре | Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) | Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе) |
| 69 | Изучение техники подачи мяча в пионерболе | 1 | | | |
| 70 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 | Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя | Выполняют упражнения на развитие мышц кистей руки пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя |
| 71 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 | Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. | | |
| 72 | Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе | 1 | Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе | | |

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

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

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|
| 81 | Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и 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 прыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя) | Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя |

| | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|---|--|---|---|
| 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. | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. |
| 86 | Техника бега по дистанции | 1 | Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой | Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп | Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп |
| 87 | Техника высокого старта | 1 | Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. | Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. |
| 88 | Техника высокого старта | 1 | Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта, вовремя начинать бег | Начинают бег с высокого старта | Начинают бег с высокого старта |
| 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. | 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 | Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту. | Выполняют бег с прямого разбега способом «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). | Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем |
| 93 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. | Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. |
| 94 | Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель | 1 | Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой | Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу учителя. | 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. | 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 | Метание теннисного мяча на дальность с места правой и | | |
| 97 | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | левой рукой | | |
| 98 | Эстафетный бег | 1 | Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. | Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. |
| 99 | Эстафетный бег | 1 | Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды | Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете) | Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете) |
| 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 | | |
|-----|--|---|--|--|--|

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» в 1 классе**

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

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

Критерии оценки предметных результатов

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

**Система оценки достижения обучающимися
с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

«Адаптивная физическая культура» во 2 классе

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

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

Критерии оценки предметных результатов

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

Система оценки достижения обучающимися

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

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

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

Система оценки достижения обучающимися

с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3-4 классах

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

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

Критерии оценки предметных результатов

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения,

хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

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

Оценка «2» - не ставится.

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

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

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