

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новгородская область, Новгородский район

МАОУ Пролетарская СОШ

УТВЕРЖДЕНО

**педагогическим
советом МАОУ
Пролетарской СОШ**

**протокол №1 от «30»
августа 2023 г.**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 009F79D116D3AA17C946A421126806013B
Владелец: Харламова Людмила Леонидовна
Действителен: с 25.08.2023 до 17.11.2024

**Адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)**

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 классов

Пролетарий 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	6
III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	8
IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

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

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

- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

Содержание разделов

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

– Достаточный уровень:

– практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;

– уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;

– знать спортивные традиции своего народа и других народов;

– знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

– знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

– знать правила техники выполнения двигательных действий;

– знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы,

координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

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.

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

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

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

Оценка «2» не ставится.

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

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

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

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

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

Тесты для проведения тестирования уровня физической подготовленности обучающихся 5 класса:

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

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

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

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания

(тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

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

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

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели	
		Мальчики	Девочки
	Учащиеся		

	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	20/15	27/21	35/28	15/12	22/16	35/23
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	135/125	145/136	155/146	125/115	135/126	145/136
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/6	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+5	+8	+12	+6	+11	+16
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика– 17 часов					
1	Предупреждение травм во время занятий	1	Беседа о соблюдение техники безопасности во время выполнения упражнений. Переодевание в спортивную форму и обувь на урок. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Игра по выбору детей	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). Готовятся к уроку, опираясь на образец выполнения обучающегося 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу целыми предложениями. Самостоятельно готовятся к уроку. Выполняют упражнения по показу обучающегося. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Построение в шеренгу. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой.	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд.

			<p>Бег в медленном темпе в колонне по одному.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p> <p>Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Коррекционная игра</p>	<p>за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.</p> <p>Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют медленный бег. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным.</p> <p>Закрепление ходьбы, сохраняя правильное положение тела.</p> <p>Выполнение комплекса утренней гимнастики.</p>	<p>Выполняют построение по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p>	<p>Выполняют построение по сигналу учителя.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук.</p>
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	<p>Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.</p> <p>Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию.</p> <p>Подвижная игра с бросанием мяча</p>	<p>Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя.</p> <p>Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения</p>

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

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

					деятельности
8	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	<p>Выполнение ходьбы на носках, на пятках.</p> <p>Выполнение бега в среднем темпе с переходом на ходьбу.</p> <p>Выполнение многоскоков.</p> <p>Подвижная игра на передачу мячей в колоннах</p>	<p>Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.</p> <p>Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках.</p> <p>Перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
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 максимальной 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. 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	1	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с

	3x10 м		<p>перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Выполнение беговых упражнений.</p> <p>Выполнение челночного бега, демонстрацию техники высокого старта.</p> <p>Метание мячей с места левой и правой рукой</p>	<p>перешагиванием через большие мячи с 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>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 технично 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	1	<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в</p>

	длину с разбега		<p>чередовании с другими движениями.</p> <p>Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.</p> <p>Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаюсь, сильно отталкиваясь и мягко приземляюсь.</p> <p>Метание с места в вертикальную цель</p>	<p>движениями по показу учителя.</p> <p>Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя</p>	<p>чередовании с другими движениями.</p> <p>Прыгают с небольшого разбега в длину.</p> <p>Выполняют метание после инструкции и показа учителя</p>
15	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	<p>Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.</p> <p>Выполнение быстрого бега на скорость.</p> <p>Определение названия мяча, какие качества развивают упражнения с этим мячом.</p> <p>Выполнение броска, согласовывая движения рук и туловища</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений</p>
16	Чередование бега	1	Выполнение ходьбы змейкой, в	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью	Выполняют ходьбу

	и быстрой ходьбы		<p>полуприседе.</p> <p>Чередование бега и ходьбы по сигналу.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками</p>	<p>учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз</p>	<p>змейкой, в полуприседе.</p> <p>Выполняют чередование бега и ходьбы.</p> <p>Бросают набивной мяч из различных исходных положений</p>
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	<p>Выполнение ходьбы приставным шагом правое/левое плечо вперед.</p> <p>Выполнение прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Выполнение прыжка из правильного исходного положения.</p> <p>Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность</p>	<p>Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед, ориентируясь на образец выполнения обучающего 2 группы или учителя.</p> <p>Прыгают в высоту с места толчком двух ног после инструкции и неоднократного показа учителем</p>	<p>Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя.</p> <p>Прыгают в высоту с места толчком двух ног</p>
Гимнастика – 23 часа					
18	Осанка	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение сдачи рапорта</p>	<p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно</p>	<p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке,</p>

			<p>дежурным. Беседа о правильной осанке.</p> <p>Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки).</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
19	Физические качества	1	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных физических качествах и упражнениях на их развитие</p>	<p>Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека</p>	<p>Выполняют построение по команде учителя. 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 колонну по одному	1	Игровые задания на нахождение своего места в строю, выполнение строевой стойки, соблюдение интервала, выполнение строевых действия во время равнения, размыкание приставным шагом в сторону. Подвижная игра с бегом	Выполняют упражнение по показу учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
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, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения с предметами по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
22	Размыкание от середины на вытянутые руки	1	Выполнение размыкания по команде учителя, выполнение наклонов, поворотов туловища	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы с наименьшим количеством	Выполняют основные положения и движения рук, ног, туловища, головы

	<p>приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук</p>	<p>в сочетании с движениями рук и ног, выпадов правой и левой ногой, переходов из упора присев в упор лежа, приседаний, наклонов головы.</p> <p>Подвижная игра с прыжками</p>	<p>повторений, по возможности.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>после показа учителем.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
--	---	---	---	--

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	<p>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.</p> <p>Выполнение ползания на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке</p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке с помощью учителя, по возможности</p>	<p>Выполняют упражнения с гимнастической палкой после показа учителем.</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке по показу учителя</p>
27	Упражнения на формирование правильной осанки	1	<p>Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.</p> <p>Эстафеты с мячом</p>	<p>Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности</p>	<p>Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности</p>
28	Тренировка дыхания	1	<p>Выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево.</p>	<p>Выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p>	<p>Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно-пространственные опоры. Получают элементарные</p>

			<p>Выполнение дыхательных упражнений в ходьбе и беге.</p> <p>Коррекционная подвижная игра</p>	<p>Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
29	<p>Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку</p>	1	<p>Выполнение упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Удержание в ходьбе предмета на голове, сохраняя правильную осанку</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку по прямому указанию учителя.</p>	<p>Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу с предметом на голове, сохраняя правильную осанку</p>
30	<p>Упражнения для развития пространственно-дифференцировки</p>	1	<p>Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами, прохождение по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя</p>
31	<p>Упражнения для развития точности движений</p>	1	<p>Выполнение упражнений на равновесие.</p> <p>Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения</p>	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец</p>

			гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
32	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски.	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	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в

			Эстафеты с обручем	группы. Участвуют в соревновательной деятельности	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	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

			парами управление равновесием, взаимодействие слаженно		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	<p>Выполнение упражнений с обручем.</p> <p>Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски.</p> <p>Выполнение упражнений в переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек</p>	<p>Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p> <p>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p> <p>Переносят груз и передают предметы с помощью учителя</p>	<p>Выполняют упражнения с предметами после показа учителем.</p> <p>Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см.</p> <p>Переносят груз и передают предметы</p>
----	------------------	---	--	--	--

Игры - 4 часа						
41	Игры элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	с	1	<p>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.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами.</p> <p>Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами меньшее количество повторений.</p> <p>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)</p>	<p>Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами. Выполняют ходьбу по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
42	Игры элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	с	1			

43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	<p>Выполнение упражнений со скакалкой.</p> <p>Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой.</p> <p>Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.</p>	<p>Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения.</p> <p>Осваивают прыжки через скакалку по возможности</p>	<p>Выполняют упражнения со скакалкой по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения.</p> <p>Прыгают через скакалку на двух ногах</p>
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1			

Лыжная подготовка – 18 часов					
45	Техника безопасности и правила поведения на лыже	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	1			

	и приемов				
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	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>Переступание на лыжах вокруг пяток.</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>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя</p>
49	Подготовка к передвижению на лыжах	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне.</p> <p>Ухаживание за лыжным инвентарем, одевание его.</p> <p>Переступание на лыжах вокруг пяток, носков, приставной шаг вправо, влево</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно.</p> <p>Выполняют переступание на лыжах (по возможности)</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь самостоятельно.</p> <p>Выполняют переступание на лыжах по показу учителя</p>

50	Совершенствование 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>Выполнение ступающего шага: перекрестная координация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на другую, правильное положение туловища и головы</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя</p> <p>Передвигаются на лыжах ступающим шагом</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p> <p>Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне ступающим шагом</p>
51	Совершенствование техники выполнения скользящего 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>Одевание лыжного инвентаря.</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>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p>
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага	1	<p>Передвижение на лыжах свободным, накатистым шагом без палок и с палками</p>	<p>Передвигаются на лыжах скользящим шагом</p>	<p>Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом</p>

	шага без палок и с палками				шагом
53	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>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>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя.</p>
54	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	<p>Одевание лыжного инвентаря.</p> <p>Прохождение на лыжах отрезков на скорость</p>	<p>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)</p>	<p>Одевают лыжный инвентарь. Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя</p>
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	<p>Построение в шеренгу с лыжами у ноги.</p> <p>Переход на учебную лыжню в колонне по одному.</p> <p>Освоение названия способа</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</p>	<p>Выполняют построение с лыжами.</p> <p>Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по</p>

56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование техники подъема «лесенкой»	помощью учителя. Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	сигналу учителя. 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	
60	Повороты переступанием в движении	1	Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи,		Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в

			наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи		движении.
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	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.	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры

			<p>чередовании с ходьбой.</p> <p>Подвижная игра на внимание</p>	<p>Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя</p>	
64	Значение утренней гимнастики	1	<p>Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием.</p> <p>Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.</p> <p>Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики).</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
65	Перемещение на площадке в пионерболе,	1	<p>Знакомство с игрой пионербол.</p> <p>Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют</p>	<p>Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев.</p>

	прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах		пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	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			мяча в пионерболе)
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 на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке.
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах.	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя
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
74	Учебная игра в пионербол	1			

75	Учебная игра в пионербол	1			партнером, командой и соперником)
76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	<p>Выполнение ходьбы со сменой положения рук.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.</p> <p>Подвижные игры на освоение основных цветов, выполнение действий по сигналу учителя, выполнение перебежек</p>	<p>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)</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>
77	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	<p>Ходьба с хлопками.</p> <p>Выполнение упражнений с волейбольным мячом.</p> <p>Подвижные игры на выполнение передачи – ловли мяча, согласование свои действия с действиями других игроков, соизмерение бросков с расстоянием до цели</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнения с мячом.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют ходьбу по показу учителя.</p> <p>Выполняют упражнения по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
78	Подвижные игры на развитие	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук.	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и	Выполняют ходьбу с различным положением рук

	основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»		Выполнение беговых упражнений. Подвижные игры на выполнение бега в различных направлениях, быстрое ориентирование в пространстве	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)	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 маленькими мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
80	Подвижные игры на развитие основных	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования

	движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»		бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с обручем. Перелезание через препятствия различным способом в зависимости от высоты	помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Осваивают и используют игровые умения	пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Осваивают и используют игровые умения
81	Подвижные игры на развитие основных движений-перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1			
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	<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>
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1	<p>Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия.</p> <p>Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры</p>	<p>Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)</p>	<p>Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)</p>

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 низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта.
90	Техника низкого старта	1	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	(при необходимости, повторный	

			Освоение техники низкого старта, пробегание с максимально возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра	показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). Участвуют в игре по инструкции учителя	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 прыжок в высоту 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	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших

94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	препятствий. Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя
95	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями.
96	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение непрерывного бега в среднем темпе.	Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)	Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания
97	Метание теннисного мяча на дальность	1	Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой		
98	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
99	Эстафетный бег	1	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды		
100	Бег на скорость	1	Выполнение беговых	Выполняют специально- беговые	Выполняют специально-

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