Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Школа-интернат №3»

Рассмотрено на
методическом совете
ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»
Протокол №1 от 26.08.2026 г.

Заместитель директора по УР:
_____ Клейман Т.В.

Утверждаю
Директор
ГОУ ЯО «Школа-интернат №3»
Басова Е.И.
« 31 » августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для 1ГБ-4ГБ; 4ГБД классов, реализующих АООП ИН,
вариант 4.3
на 2026/2027 учебный год

Составитель: Виноградов М.Н., учитель

Структурное подразделение «Гаврилов-Ямская школа-интернат»

2026/2027 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»для обеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования слабовидящих обучающихся с интеллектуальными нарушениями, разработана на основе ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, АООП начального общего образования для слабовидящих обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 4.3/3.3) и рабочей программы воспитания ГОУ ЯО «Школа-интернат №3».

Рабочая программа адресована обучающимся с интеллектуальными

нарушениями с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а так же индивидуальных особенностей и возможностей. Данный вариант отражает содержание образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями на этапе начальной школы и требования к результатам освоения с учетом специфических особых образовательных потребностей, обусловленных слабовидением.

Учебный предмет«Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

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

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с 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.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с 1 по 4 (дополнительный) класс составляет 507 часов за 5 учебных лет:

1 класс – 99 часов;
2 класс – 102 часа;
3 класс – 102 часа;
4 класс – 102 часа;
4 (доп.) класс -102 часа.

Содержание обучения

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

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

− беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

− выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

− выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

− формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

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

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

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

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

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

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

− симметричные и асимметричные движения;

− релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

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

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

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

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

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

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

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

− парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

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

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 движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
2 класс

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 движение во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

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

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;

− самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;

− владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

− выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

− подавать и выполнять строевые команды;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

− оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

− знать спортивные традиции своего народа;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

− знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

− знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

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

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.

Уровни достижения предметных результатов
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
4(доп.)класс

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.

Критерии оценки предметных результатов

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.

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.

Реализация воспитательного потенциала:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися. Воспитательный компонент проявляется, в первую очередь, не "набором" эффектных педагогических техник, а постепенным и последовательным введением того или иного принятого обучающимися и понятного обучающимся правила поведения на уроке, стиля коммуникации его участников, способности радоваться успехам других и признавать их, рабочей атмосферы урока, взаимного уважения между педагогом и обучающимися, искренней заинтересованностью педагогического работника в успехах обучающихся, оказания им поддержки, педагогической чуткостью и профессионализмом;
- введение отдельных предметов, способствующих формированию у обучающихся представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира (традиционные предметы, в рамках блока "Жизненная компетенция", а также "Финансовая грамотность", "Безопасное поведение в сети");
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего

мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся с умственной отсталостью;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Содержание разделов в 1 классе

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс (99 ч.)

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциациявидовдеятельности	
				Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
Легкаяатлетика–31час					
1	Чистотаодеждыи обуви.Подготовкак уроку физической культуры	1	Беседаосодержаниизанятий итребованияхкихорганизации. Выполнение комплекса физкультминутки. Ознакомлениеспостроением парами	Слушают инструктаж иотвечаютодносложнонавопросы учителя. Одеваютсамостоятельноилис помощью педагога физкультурную форму. Выполняют комплекс физкультминутки. Строятсяпарамиподконтролем учителя	Слушаютинструктажиотвечают на вопросы учителя, самостоятельноготовятсякурокуфизической культуры (одевают и убирают физкультурную форму). Выполняюткомплексфизкультминутки. Строятсяпарамисамостоятельно
2	Правилаповедения на уроках физическойкультуры.Построениевколонну по одному, равнение в затылок	1	Тренировочныеупражнения в быстром переодевании и аккуратном складывании одежды. Ознакомлениеспостроением в колонну. Передвижение в колонне в спортивный зал. Ознакомление с правилами поведениянаурокахфизической культуры. Разучивание подвижнойигрыс	Переодеваютискладывают формуспомощью учителя. Выполняютобщеепостроение под контролем учителя. Передвигаютсякместузаня- тий. Слушают объяснение и рассматриваютпомещениеиоборудованиеспортивногозала(с помощью учителя).	Самостоятельноготовятсяк уроку. Выполняют построение в колонну по указанию учителя. Передвигаютсявколоннезаучителем. Слушаютобъяснениеирассматриваютпомещениеиоборудование спортивного зала. Слушаютинструктажизрительновоспринимаютобразец

			элементамиобщеразвивающих упражнений	Слушают инструктаж и зрительновоспринимаютобразец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижнойигрепопоказуиинструкции учителя	поведениянаурокахфизической культуры (техника безопасности). Играютвподвижнуюигрупоинструкции учителя
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу,взявшисьза руки	1	Ознакомлениеспостроением с организованным построением в шеренгу по сигналу учителя. Ознакомлениеспостроением и передвижением парами. Повторениеподвижнойигры элементами общеразвивающих упражнений	Выполняютпростыевидыпостроений, осваивают на доступномуровнестроевыедействия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Ходятпарамипокругу,взявшись за руки под контролем учителя	Выполняютпостроенияиперестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Ходятпарамипокругу,взявшись за руки; выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем
4	Ходьбавмедленном и быстром темпе	1	Выполнениепостроенийв шеренгу и колонну. Ознакомлениесходьбойв различном темпе. Выполнениекомплекса утренней гимнастики. Ознакомлениесподвижной игрой с бегом	Выполняютпостроениевшеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют3-4упражнения комплекса. Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном),среднемибыстром темпессохранениемправильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контролязадистанцией.Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играютвподвижнуюигрупосле инструкцииипоказа учителя

5	Ходьба по прямой линии на носках и пяткахнавнутреннем и внешнем своде стопы	1	Ознакомление с игровыми заданиянапостроениеиперестроения. Выполнениеходьбывразличном темпе. Освоениеразновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняютигровыезадания (с помощью учителя). Выполняютходьбунаносках, на пятках, на внутреннем и внешнемсводестопы.Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуютвподвижнойигрепо показуи инструкции учителя	Выполняют игровые задания. Осваиваютивыполняютходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесиянаограниченнойповерхности. Играютвподвижнуюигрупопоказу учителя
6	Перебежки группамиипоодному 15-20 м	1	Выполнение построения в шеренгу.Освоениеобщеразвивающих упражнений. Выполнениеперебежекгруппами и по одному. Закреплениеправилтехники безопасности во время выполнения упражнений в паре, группе. Ознакомление с подвижной игройсэлементамиобщеразвивающих упражнений	Выполняютпостроениевшеренгу (с помощью учителя). Осваивают перебежки по одному, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Выполняютупражненияпосленеоднократногопоказа по прямому указанию учителя. Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняютперебежкигруппамии по одному 15-20 м, соблюдают правила безопасности. Выполняют комплекс общеразвивающихупражненийпослепоказа учителем. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции и показа учителя

7	Бегвмедленном темпе, чередующийсяс ходьбой	1	Выполнениепостроенийв шеренгу,вколоннупоодному. Освоение бега в медленном темпе,чередованиеходьбыи бега. Выполнение упражнений на основные положения и движениярук,ног,головы,туловища. Коррекционнаяигранаразвитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу,ориентируясьнаобразец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Выполняютосновные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшимколичествомраз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу,вколоннупокомандеучителя,ориентируясьназрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуютходьбусбегом,сохра- няя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции
8	Бег с сохранением правильнойосанки	1	Беседа о правильной осанке. Освоениебегассохранением правильной осанки. Выполнениеобщеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижнаяиграсбегом	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу,ориентируясьнаобразец выполнения учителем и/илиобучающимися2 группы.Выполняютосновные положения и движения рук,	Выполняют построение в шеренгу,вколоннупокомандеучителя,ориентируясьназрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуютходьбусбегом,сохра- няя темп, дистанцию во время движения,удерживаяправильнуюосанкувовремяходьбы.

				ног, головы, туловища с наименьшимколичествомраз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Играютвподвижнуюигрупосле инструкции
9	Бег в колонне за учителемвзаданном направлении	1	Освоениепостроенияипередвижения за учителем в колонне. Освоениепостроениявкруг. Выполнение упражнений с флажками.Подвижная игра с прыжками	Выполняют медленный бег за наиболеефизическиразвитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец). Осваиваютупражнениясфлажками, ориентируясь на образецвыполненияучителем и/или обучающимися 2 группы.Участвуютвподвижнойигрепо показуи инструкции учителя	Выполняютбегвколонне взаданномнаправлении,сохранение дистанции, равнение в затылок. Выполняют упражнения с флажками по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
10	Прыжкинадвух ногах	1	Освоение прыжков на двух ногах.Выполнениеупражнений для укрепления мышц ног. Подвижнаяиграсэлементами лазания	Выполняютпрыжкипослеинструкции и неоднократного показаучителя(принеобходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшимколичествомраз. Участвуютвподвижнойигре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнениеупражненийдляукрепления мышц ног по показу учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции и показа учителя

11	Прыжкинаодной ноге на месте	1	Подвижнаяиграсэлементами перестроений. Выполнениебегавчередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.Различениеправойилевой ноги. Выполнение подпрыгиваний на одной ноге, сохранение равновесия. Подвижнаяиграсбросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бегвчередовании с ходьбой под контролем учителя.Выполняют4-5упражнений комплекса. Выполняютпрыжкипослеинструкции и неоднократного показа учителя	Играют в подвижную игру. Выполняют бег в чередовании с ходьбой.Прыгаютнадвухногах наместепослеинструкцииипоказа учителя
12	Прыжкиспродвижением вперед, назад	1	Ознакомлениесобщеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентированиевнаправлении движений. Выполнениенесколькоподпрыгиванийподрядвзаданном направлении. Подвижнаяиграсметанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируютсявнаправлениидвижений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижениемвперед.Участвуют в подвижной игре по показу и инструкцииучителя	Выполняют общеразвивающие упражненияпослеинструкциии по показу педагога. Выполняютпрыжкивзаданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную игру по показу учителя
13	Прыжкиспродвижением вправо, влево	1	Выполнение комплекса упражненийсмалымимячами. Ориентированиевпространстве в процессе выполнения прыжков с продвижением в заданномнаправлении,с	Выполняют4-5упражнений комплекса. Прыгают на двух ногах с продвижениемвправо,влевоспомощью педагога. Участвуют в подвижной игре по показу учителя	Выполняюткомплексупражнений. Прыгают с продвижением вправо,влево,ориентируясьна зрительно-пространственные опоры. Играют в подвижную

			сохранениемустойчивого равновесия. Подвижнаяиграсэлемен-тамистроевых команд		игрупопоказуиинструкции учителя
14	Прыжки через начерченнуюлин ию	1	Выполнениебегавчередова-нии с ходьбой в колонне по одному. Беседаозначенииутренней зарядки. Построение в круг и выпол-нение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Выполнение прыжковых упражнений,сохраняяравно-весие при приземлении. Подвижнаяиграна внимание	Выполняютбегвчередовании с ходьбой в колонне по од-номуподконтролемпедагога. Отвечают на вопросы одно-сложно. Выполняютпостроениевкруг спомощьюучителя.Перепры-гиваютчерезначерченнуюли-нию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуютвигрепоинструк-ции	Выполняютбегвчередованиис ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняютпостроениевкруги комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгиваютчерезначерчен-ную линию после инструкции и показа учителя
15	Прыжкичерез шнур	1	Выполнение ходьбы в ко-лонне по одному с различ-нымизаданиямидлярук.По-строение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Перепрыгиваниечерезшнур, сохраняя устойчивое равно-весие. Подвижнаяиграсбегом	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец вы-полнения учителем и/или обу-чающимися2группы.Выпол-няют построение в круг с по-мощью учителя. Перепрыги-вают через шнур после ин-струкции и неоднократного показаучителя(принеобходи-мости: пошаговая инструкция учителя,пооперационный	Выполняютходьбувколоннепо одномусразличнымизаданиями для рук по показу учителя. Выполняютпостроениевкруги комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгиваютчерезшнур после показа учителя. Играютвподвижнуюигрупоин-струкции учителя

				контрольвыполнениядей- ствий).Участвуютвподвиж- ной игре по показу учителя	
16	Прыжкичерез набивноймяч	1	Выполнениеходьбысосме- ной положений рук. Ознакомлениесупражнени- ями для развития мышц ки- стей рук и пальцев. Выполнение прыжка через предмет,отталкиваясьодно- временно двумя ногами и мягко приземляясь. Подвижнаяиграсметанием	Выполняют ходьбу ориенти- руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи- мися2группы.Выполняют3- 4 упражнения. Перепрыги- вают через шнур, начерчен- нуюлинию.Участвуютвпо- движнойигрепопоказуучи- теля	Выполняютходьбуориентируясь на образец выполнения учите- лем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Перепрыгиваютчерезнабивной мяч. Осваиваютииспользуютигро- вые умения
17	Прыжкисногина ногу	1	Выполнениеходьбысхлоп- ками в ладоши. Выполнениеупражненийдля развития мышц кистей рук и пальцев. Ознакомлениеспрыжкомс ноги на ногу. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу с хлоп- ками,ориентируясьнаобра- зец. Выполняют прыжки послеин- струкции и неоднократного показаучителя(принеобходи- мости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения дей- ствий). Участвуютвподвижнойигре попоказу учителя	Выполняют ходьбу с хлопками попоказу.Перепрыгиваютсноги на ногу на отрезках. Играютвподвижнуюигрупопо- казу и инструкции учителя

18	Прыжоквдлинус места	1	Выполнениеходьбысосменой положения рук. Выполнениеупражненийдля укрепления голеностопных суставов и стоп. Ознакомлениесназваниеми техникой выполнения прыжка. Выполнениепрыжкавдлину с места. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу со сменой положенияруподконтролем учителя. Прыгаютвдлинусместа,ориентируясь на образец выполнениячителеми/илиобучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняютходьбусосменойположения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют прыжок в длину с места по показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
19	Правильныйзахват различныхпредметов	1	Выполнениеобыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнений на осанку.Ознакомлениесправильным захватом различных предметов. Подвижнаяиграсбросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют захват и удержание различных предметов для выполненияметанияпослеинструкции и неоднократного показаучителя(принеобходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); бросаютиловят волейбольныемячипопрямомууказа- нию учителя	Выполняют ходьбу по инструкцииучителя.Осваиваютиудерживают правильный захват различныхпредметовдлявыполнения метания одной и двумя руками по показу учителя. Играютвподвижнуюигрупопоказу и инструкции учителя

20	Приемипередача мячав круге	1	Выполнениебегавмедленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построениевкруг. Выполнениеупражненийдля укрепления туловища. Передачаиприеммячав круге. Коррекционнаяигра	Выполняют бег в медленном темпеподконтролемучителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в коррекционной игре, ориентируясьнапоэтапныйпоказотдельных действий	Выполняютбегвмедленном темпе,чередованиеходьбыи бега. Выполняютпостроениевкругпо указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Играютвигрупослепоказаучителем
21	Приемипередача мяча в круге, закрепление	1			
22	Произвольноеметание малых мячей	1	Выполнениебегапопрямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомлениесназванием мяча для метания. Освоение правильного захватаипроизвольногометания малого мяча. Игрысэлементами общеразвивающихупражнений	Выполняютбегподконтролем 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,ориентируясьназрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание различныхпредметовдлявыполненияметанияпослеинструкции и показа учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции учителя
23	Произвольноеметание больших мячей	1	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающихиспециальныхупражнений на осанку. Выполнение	Выполняют ходьбу под контролем учителя. Выполняют упражнениянаименьшееколичество раз. Выполняют различные виды метания большихмячейпосле	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Выполняютупражнения после инструкции и показа учителя.

			произвольногометанияболь-ших мячей. Подвижнаяиграсбегом	пооперационного показа и контроля выполнения дей-ствий. Участвуют в подвиж-нойигрепопоказуиинструк-ции учителя	Выполняютразличныевидыме-тание большого мяча по показу учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции учителя
24	Броскииловляволей больныхмячей	1	Ходьбас хлопками. Выполнениеупражненийс волейбольным мячом. Подбрасывание мяча на раз-ную высоту, выполнение ловлипрямымирукамипада-ющий мячнауровне головы. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняютходьбу,ориенти-руясьнаобразецвыполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Бросают и ловят волейболь-ныймячпопрямомууказанию учителя.Участвуютвподвиж-ной игре по показу учителя	Выполняютходьбупопоказу учителя. Выполняютупражненияпоин-струкции учителя. Бросают и ловят волейбольные мячипопрямомууказаниюучи-теля. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции
25	Броскииловляволей больныхмячей, закрепление	1			
26	Метаниеколецна шесты	1	Выполнениеходьбысосме-ной положений рук. Ознакомлениесупражнени-ями для развития мышц ки-стей рук и пальцев. Ознакомлениесразмеще-нием «врассыпную». Определениеназванияспор-тивного инвентаря. Принятиеправильного ис-ходногоположениявовремя	Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют упражнениянаименьшееколи-чество раз. Размещаются «врассыпную»спомощью учителя. Метаюткольцанашестыпо-слеинструкцииинеоднократ-ного показа учителя	Выполняют ходьбу по прямому указанию учителя. Выполняют комплексупражненийпопоказу учителя. Выполняют метания колец на шестыпослеинструкцииипо- каза учителя
27	Метаниеколецна шесты, закрепление	1			

			метания,правильноеудержа-ниекольца		
28	Метаниебольшого мячадвумяруками из-за головы	1	Выполнениебегапокори-дорчику. Принятиеправильногополо-женияповремяметания,вы-полнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	Выполняютбегпокоридор- чику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя рукамииз-заголовы,ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструк-ции учителя	Выполняют метание большого мячадвумярукамииз-заголовы после инструкции учителя. Участвуютвигрепослеинструк-ции учителя
29	Метаниебольшого мячадвумяруками из-за головы, закрепление	1			
30	Метание мяча снизусместавс тену	1	Выполнение ходьбы в ко-лонне по одному с различ-ными заданиями для рук. Выполнениекомплекса упражненийдляукрепления туловища. Освоениеправильногоудер-жаниямяча,ориентирование в пространстве, соразмере-ниесвоихусилий	Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися2группы.Выполняют5-6 упражнений комплекса. Метают мяч снизу с места в стену,ориентируясьнаобра-зец выполнения учителем	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняюттметаниемячаснизус места в стену послеинструкцииипоказаучи-теля
31	Метание мяча снизусместав стену, закрепление	1			
Игры-2 часа					
32	Подвижнаяигра«Гуси-лебеди»	1	Выполнениебегапопрямой в шеренге. Выполнение об-щеразвивающих упражне-ний. Закреплениесловиправил подвижный игры.	Выполняютбегподконтролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют вигре по инструкции и по- казу учителя, ориентируясь на поэтапныйпоказотдельных	Выполняют бег после инструк-ции,ориентируясьназрительно-пространственные опоры. Участвуютвразличныхвидах игрпослеинструкцииипоказа учителя

			Ориентированиевпространстве, свободное передвижение	действий(принеобходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	
33	Подвижнаяигра«У медведя во бору»	1	Выполнениеходьбысосменой положения рук. Выполнениеупражненийдля укрепления голеностопных суставов и стоп. Повторениеречитативов игры. Выполнениеправильногозахвата предметов, свободное перемещение	Выполняют ходьбу со сменой положениярукподконтролем учителя.Выполняютупражнения наименьшее количество раз. Участвуют в игре по инструкцииипопоказуучителя, 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 послеинструкцииипоказаучителя
Гимнастика– 30часов					
34	Значение физических упражнений дляздоровьячеловека.Строевыедействия в шеренге и колонне	1	Беседаозначениифизических упражнений. Выполнение строевых действий,ориентированиевпространстве. Коррекционнаяигра	Просматривают видеоматериалпотеоретическимвопросам адаптивной физической культуры. Отвечаютнавопросыодносложно. Слушают объяснение (инструкцию)учителясфикса- цией на этапах выполнения	Просматривают видеоматериал потеоретическимвопросамадаптивной физической культуры. Отвечаютнавопросыпредложением. Воспринимаютизапоминают расположение зрительных пространственных опор-ориентировдля выполненияпостроенийиперестроений

				упражненияна ориентировку впространстве	
35	Названиеснарядов, спортивногоинвентаря. Гимнастика для пальцев	1	Беседаоспортивноминвентаре и оборудовании. Выполнениегимнастикидля пальцев. Подвижнаяиграсмячом	Слушаютобъяснениепедагога 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.Выполняютупражнения с мячом по инструкции и попоказу учителя	Слушают объяснение педагога потемесчёткимисмысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока. Выполняюткомплексупражнений. Осваиваютииспользуютигровые умения
36	Перестроение в круг,взявшисьза руки	1	Выполнениебегавмедленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построениевкруг. Выполнениеупражненийдля укрепления туловища. Коррекционнаяигра	Выполняют бег в медленном темпеподконтролемучителя. Принимают и передают мяч в круге, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют простые командыпосигналуучителяс одновременным показом способа выполнения перестроения. Участвуютв коррекционной игре,ориентируясьна	Выполняютбегвмедленном темпе,чередованиеходьбыи бега. Выполняютпостроениевкругпо указанию учителя. Выполняют прием и передача мяча в круге после инструкции и показа учителя. Выполняютперестроениевкруг, взявшисьзаруки.Играютвигру после показа учителем

				поэтапныйпоказотдельных действий	
37	Размыканиенавытянутые руки	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистейрукипальцевВыполнениеприставныхшаговвсторону, ориентирование впространстве. Подвижнаяиграсметанием	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися2группы.Выполняют3-4упражнения.Фиксируют вниманиеивоспринимают расположение зрительныхпространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.Участвуютв подвижной игрепопоказу учителя	Выполняютходьбуориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняюткомандыпопостроению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваиваютииспользуютигровые умения
38	Выполнениестроевых команд по показу учителя	1	Закреплениеосновной стойки. Выполнениеосновныхстроевых команд. Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнениеобщеразвивающих упражнений. Игрысэлементамиобщеразвивающих упражнений	Выполняютпростыевидыпостроений, осваивают на доступномуровнестроевыедействия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняютбегподконтролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняюткомандыпопостроению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Выполняют бег после инструкции,ориентируясьназрительно-пространственные опоры. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции учителя
39	Повороты«направо», «налево»,по показу	1	Выполнениепостроения в шеренгуиповоротпереступанием.	Зрительно воспринимают и оцениваютобразецвыполненияупражнения.Выполняют построениевшеренгуи	Слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполненияпостроенийиперестроений.

	учителяипоко-манде		Ознакомлениесходьбойв различном темпе. Выполнениекомплекса утренней гимнастики. Ознакомлениесподвижной игрой с бегом	колонну,ориентируясьнаобразецвыполненияобучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют3-4упражнения комплекса. Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу и колонну. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном),среднемибыстром темпессохранениемправильной осанки, в затылок друг другу и осуществление зрительного контролязадистанцией.Выполняют комплекс утренней гимнастики. Играютвподвижнуюигрупосле инструкцииипоказа учителя
40	Основные положения и движения рук,ног,туловища, головы	1	Выполнениепостроенийв шеренгу,вколоннупоодному. Освоение бега в медленном темпе,чередованиеходьбыи бега. Выполнение упражнений на основные положения и движениярук,ног,головы,туловища. Коррекционнаяигранаразвитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу,ориентируясьнаобразец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Выполняютосновные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшимколичествомраз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу,вколоннупокомандеучителя,ориентируясьназрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуютходьбусбегом,сохра- няя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции

41	Упражнениянадыхания	1	Выполнениебегавчередовании с ходьбой в колонне по одному.Построениевкруги выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнениетренировочных упражнений на дыхание во времяходьбы,бега,проговаривание звуков на выдохе. Подвижнаяигранавнимание	Выполняютбегвчередовании с ходьбой в колонне по одномуподконтролемпедагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняютпостроениевкруг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняютбегвчередованиис ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняютпостроениевкруги комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют коррегирующие упражнениябезпредметовпосле показа учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции
42	Упражнениянаформированиеправильной осанки	1	Выполнениеобыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Закреплениеположенияправильной осанки. Выполнение упражнений у вертикальнойплоскостидля формирования правильной осанки. Подвижнаяиграсбросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя. Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем(илинаобразецправильноговыполненияобучающихся 2 группы)	Выполняютходьбупоинструк- ции учителя. Выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения безпредметовпослепоказаучителем. Осваиваютииспользуютигровые умения

43	Упражнения на укрепление мышц туловища	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Различениеосновныхдвижений туловища. Выполнение комплекса упражненийнаукрепление мышц туловища. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняютходьбу,ориентируясьнаобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Участвуютвигрепоинструкции учителя	Выполняютходьбупоуказанию учителя. Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища, ориентируясьнаобразецвыполнения учителем. Осваиваютииспользуютигровые умения
44	Упражнения для пространственно-временнойдифференцировкииточности движений	1	Выполнениепостроенийв шеренгу и колонну. Выполнениеходьбыпоориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места толчкомдвухногвначерченный ориентир. Подвижнаяиграсметанием	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки попрямомууказаниюучителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняютупражнениядляразвития пространственно–временной дифференцировки,ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
45	Упражнения для пространственно-временнойдифференцировкииточности движений, закрепление	1			
46	Упражнения с гимнастическойпалкой	1	Выполнениепостроенийв шеренгу и колонну. Выполнениебегавчередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражненийсгимнастической палкой. Подвижнаяиграсбросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образецвыполненияучителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуютвигрепоинструкции учителя	Выполняютупражненияспредметом,ориентируясьнаобразец выполнения учителем. Осваиваютииспользуютигровые умения

47	Упражнениясоб-ручем	1	Выполнениеходьбысхлоп-ками в ладоши. Выполнениеупражненийс обручем. Выполнениепрыжковсноги на ногу. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу с хлоп-ками,ориентируясьнаобра-зец. Выполняют упражнения с предметом по прямому указа-нию учителя. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учи-теля (при необходимости: по-шаговая инструкция учителя, пооперационныйконтрольвы-полнения действий). Участвуютвподвижнойигре попоказу учителя	Выполняютходьбусхлопками по показу. Выполняютупражненияспред-метом,ориентируясьнаобразец выполнения учителем. Выполняютпрыжкисногина ногу на отрезках. Играютвподвижнуюигрупопо-казу и инструкции учителя
48	Упражнениясма-лыми мячами	1	Выполнениеходьбысосме-ной положений рук. Повторениеразмещения «врассыпную». Выполнениеперекладыва-ния,перебрасывания,под-брасывания,разбрасыванияи сбора, броска в пол, стену, вверх.	Выполняют ходьбу, ориенти-руясь на образец выполнения учителем и/или обучающи-мися 2 группы. Выполняют упражнениянаименьшееколи-чество раз. Размещаются «врассыпную»спомощью учителя. Метают кольца на шесты по-слеинструкцииинеоднократ-ногопоказаучителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Размещаются«врассып-ную». Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем

49	Упражнениясбольшим мячом	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук. Выполнениекомплекса упражненийдляукрепления туловища. Выполнениеподнимания,перекатывания,подбрасывания большогомяча	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися2группы.Выполняют5-6упражнений комплекса. Выполняют упражнения с предметомпопрямомууказанию учителя	Выполняютходьбупоуказанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют упражнения спредметом,ориентируясьнаобразец выполнения учителем
50	Лазаниевверх,вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Ознакомление с игровыми заданиянапостроениеиперестроения. Выполнениеходьбывразличном темпе. Освоениеразновидностей ходьбы. Выполнениекомплекса утренней гимнастики. Определениеназваниядвигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопына гимнастическую стенку. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняютходьбунаносках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утреннейгимнастикиориентируясь наобразецвыполненияучителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняютлазанье (с помощью учителя, по возможностисамостоятельно)по прямому указанию учителя. Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учителя	Выполняют игровые задания. Осваиваютивыполняютходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесиянаограниченнойповерхности. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкциюучителя,выполняютупражнения. Осваивают и используют игровые умения
51	Лазаниевверх,вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек, закрепление	1			

52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	Выполнение обыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнение упражнения йна осанку. Выполнение упора на коленях и на четвереньках, правильное удержание за скамейку. Подвижная игра с бросанием и ловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью учителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкции учителя. Выполняют проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке (самостоятельно) Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке, закрепление	1			
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Выполнение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Построение в круг. Выполнение упражнений для укрепления туловища. Повторение правильного исходного положения для выполнения подлезания под препятствием. Коррекционная игра	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. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно).	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см (самостоятельно) Играют в игру после показа учителем
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см, закрепление	1			

				Участвуют в коррекционной игре,ориентируясьнапоэтапный показ отдельных действий	
56	Перелезаниечерез препятствиевысотой 40-50 см	1	Выполнениеходьбысосменой положения рук. Выполнениеупражненийдля укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечьяиколени,наживоте. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.Выполняютперелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя,повозможностисамостоятельно. Участвуютвподвижнойигре попоказуиинструкцииучи- теля	Выполняютходьбусосменойположения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играютвподвижнуюигрупопоказу и инструкции учителя
57	Пролезание через гимнастическийобруч	1	Выполнениеходьбысхлопками в ладоши. Выполнениеупражненийс обручем. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу с хлопками,ориентируясьнаобразец. Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполненияучителеми/илиобучающимися 2 группы. Участвуютвподвижнойигре попоказу учителя	Выполняютходьбусхлопками по показу. Выполняют упражнения для развитияточностидвижений,ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

58	Ходьбаполиниина носках, на пятках с различными положениями рук	1	Подвижнаяиграсэлементами перестроений. Определениеназванийосновных положений рук. Выполнение ходьбы с различнымположениемрукпо ограниченной площади. Выполнениебегавчередовании с ходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающих упражнений. Подвижнаяиграсбросками и ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бегвчередовании с ходьбой под контролем учителя.Выполняют4-5упражнений комплекса. Выполняютупражнениявравновесиипосленеоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз. Участвуютвподвижнойигре по показу учителя	ИграютвподвижнуюигруВыполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения на равновесие. Осваиваютииспользуютигро- вые умения
59	Ходьбаполиниина носках, на пятках с различными положениями рук, закрепление	1			
60	Ходьба по гимнастическойскамейке прямо,бокомсразличными положениямирук	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различнымизаданиямидлярук.Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение приставного шага в сторону на гимнастическойскамейке,передвижение прямо, сохраняя равновесие и удерживая положение правильной осанки. Подвижнаяиграсбегом	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися2группы.Выполняют3-4 упражнения. Выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя,вмедленномтемпе,с помощью. Участвуютвподвижнойигре по показу учителя	Выполняютходьбуориентируясьнаобразецвыполненияучителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Выполняютупражнениявравновесии после неоднократного показа учителя. Осваиваютииспользуютигро- вые умения
61	Ходьба по гимнастическойскамейке прямо,бокомсразличными положениями рук, закрепление	1			

62	Стойканаоднойноге	1	Выполнениепостроенийв шеренгу,вколоннупоодному. Освоение бега в медленном темпе,чередованиеходьбыи бега. Выполнение упражнений на основные положения и движениярук,ног,головы,туловища. Удержание равновесия во времявыполненияупражнения. Коррекционнаяигранаразвитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительных пространственных опор- ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу,ориентируясьнаобразец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.Выполняютосновные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшимколичествомраз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуютвподвижнойигре попоказуиинструкцииучи- теля	Выполняют построение в шеренгу,вколоннупокомандеучителя,ориентируясьназрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуютходьбусбегом,сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняютупражнениянаравновесие по показу учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции
63	Стойканаодной ноге, с различным положением рук	1			
Игры – 29 часов					
64	Правилаповедения на занятиях по подвижным играм	1	Беседаоправилахповеде- ния. Выполнение строевых действий,ориентированиевпространстве. Коррекционнаяигра	Слушают теоретический материал по правилам игр и поведении во время игр с опорой нанаглядность(картинки,карточки). Отвечают на вопросы односложно.	Слушают теоретический материалпоправиламповеденияигр с опорой на наглядность. Отвечаютнавопросыпредложением. Воспринимаютизапоминают расположение

				Выполняютпостроениевшеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе. Выполняют3-4упражнения комплекса. Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учителя	зрительных пространственных опор-ориентировдлявыполненияпостроенийиперестроений. Участвуютвподвижнойигрепо показу и инструкции учителя
65	Правила утренней гигиеныиихзначение для жизни человека	1	Беседаоправилахличнойгигиены. Освоениебегассохранением правильной осанки. Выполнениеобщеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижнаяиграсбегом	Слушают, и отвечают на вопросы учителя односложно. Удерживаютправильноеположение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий). Выполняютобщеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения. Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учителя	Слушаютибеседуютпредложениями. Удерживаютправильноеположение тела во время бега. Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции и показа учителя

66	Подвижнаяигра«Канатоходец»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Повторениеразмещения «врассыпную».Повторение правил игры. Удержание равновесия при движении,правильноепередвижение по канату	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнениянаименьшееколичество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции ипопоказуучителя,ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительнаяиндивидуальнаяинструкцияучителя)	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Размещаются«врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
67	Подвижнаяигра«Переправа»	1	Выполнениепостроенийв шеренгу и колонну. Выполнениеходьбыпоориентирам, начерченным на полу. Передвижениепрыжкамина двух ногах на скорость. Подвижнаяигра	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки попрямомууказаниюучителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняютупражнениядляразвития пространственно–временной дифференцировки,ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
68	Подвижнаяигра«Разойдисьне упади»	1	Выполнениебегапопрямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижнаяигра	Выполняютбегподконтролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Участвуют вигре по инструкции и по показуучителя,ориентируясьна	Выполняют бег после инструкции,ориентируясьназрительно-пространственные опоры.

				поэтапныйпоказотдельных действий(принеобходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Участвуют в различных видах игрпослеинструкцииипоказа учителя
69	Подвижнаяигра«Стоп»	1	Выполнениебегапопрямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Быстрое реагирование на сигнал,взаимодействиесодноклассниками, свободное ориентирование в пространстве	Выполняютбегподконтролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показуучителя,ориентируясьна поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательностиихвыполнения, подпооперационным(пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Выполняют бег по инструкции. Выполняюткомплексупражнений по показу. Выполняют упражненияпослеинструкциии показа учителя
70	Подвижнаяигра« Ловушки»	1	Ходьбас хлопками. Выполнениеупражненийс волейбольным мячом. Подвижнаяигранавзаимодействиевкоманде,нахождение себе пар	Выполняютходьбу,ориентируясьнаобразецвыполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Участвуютвподвижнойигре по показу учителя	Выполняютходьбупопоказу учителя. Выполняютупражненияпоинструкции учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции

71	Подвижнаяигра«Переменипредмет»	1	Выполнениебегавчередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседаозначенииутренней зарядки. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижнаяигранавнимание	Выполняютбегвчередовании с ходьбой в колонне по одномуподконтролемпедагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняютпостроениевкруг спомощьюучителя.Перепрыгиваютчерезначерченнуюлинию, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуютвигрепоинструкции	Выполняютбегвчередованиис ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняютпостроениевкруги комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Перепрыгиваютчерезначерченную линию после инструкции и показа учителя
72	Подвижнаяигра«Жмурки»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Ознакомлениесупражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев. Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве. Подвижнаяигранаориентированиев пространстве	Выполняют ходьбу со сменой положениярукподконтролем учителя. Выполнение упражненийнаименьшееколичество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняютходьбусосменойположения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
73	Подвижнаяигра«Горелки»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Повторениеразмещения «врассыпную».	Выполняютходьбу,ориентируясьнаобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнениянаименьшее	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Размещаются«врассыпную». Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

			Ознакомлениесправилами игры. Разучивание речитатива. Подвижнаяиграсбегом	количествораз.Размещаются «врассыпную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции ипопоказуучителя,ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительнаяиндивидуальнаяинструкцияучителя)	
74	Подвижнаяигра«Два мороза»	1	Выполнениепостроенийв шеренгу и колонну. Выполнениеходьбыпоориентирам, начерченным на полу. Ознакомлениесправилами игры.Разучиваниесловречитатива. Подвижнаяигра	Выполняют упражнения для развития точности движений; выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки попрямомууказаниюучителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняютупражнениядляразвития пространственно–временной дифференцировки,ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения
75	Подвижнаяигра«Краски»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Ознакомлениесупражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев Подвижнаяигра	Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися2группы.Выполняют3-4 упражнения. Участвуютвподвижнойигре по показу учителя	Выполняютходьбуориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу. Осваивают и используют игровые умения

76	Подвижнаяигра«Хитрая лиса»	1	Выполнениебегавчередовании с ходьбой в колонне по одному.Построениевкруги выполнение общеразвивающих упражнений Разучивание слов речитатива. Быстрое реагирование на сигнал,быстроепреодоление отрезков на скорость в подвижнойигре	Выполняютбегвчередовании с ходьбой в колонне по одномуподконтролемпедагога. Выполняютпостроениевкруг с помощью учителя. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняютбегвчередованиис ходьбой в колонне по одному. Выполняютпостроениевкруги комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют коррегирующие упражнениябезпредметовпосле показа учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции
77	Подвижная игра « Коршунинаседка»	1	Выполнениеобыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнениеупражненийна осанку. Подвижнаяигра	Выполняют ходьбу, ориентируясьнаобразецвыполнения. Выполняют 3-4 упражнения. Участвуютвигрепоинструкции учителя	Выполняют ходьбу по инструкцииучителя.Выполняютупражнения по словесной инструкции и показу. Играютвподвижнуюигрупопоказу и инструкции учителя
78	Подвижнаяигра«Переменамест»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистейрукипальцевВыполнениеприставныхшаговвсторону,ориентированиев пространстве.	Выполняют ходьбу со сменой положениярукподконтролем учителя. Выполнение упражненийнаименьшееколичество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняютходьбусосменойположения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

			Подвижнаяигранаориентированиев пространстве		
79	Подвижнаяигра«Неоставайсяна полу»	1	Выполнение бега по залу врассыпную, запрыгивание на кубы, скамейки без помощи рук, спрыгивание с нихлегконаноски,полусогнутые ноги, выполнение действийпо сигналу	Осваиваютиииспользуютигровые умения	Осваиваютиииспользуютигровые умения
80	Подвижнаяигра«Стой»	1	Повторениесчетадо5. Выполнение упражнений в бросках и ловлеволейбольного мяча, после броска товарища,быстроереагирование на сигнал водящего	Участвуют в различных видах игрпоинструкцииипопоказу учителя, ориентируясь на поэтапныйпоказ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Участвуют в различных видах игрпослеинструкцииипоказа учителя
81	Коррекционнаяподвижная игра «Совушка»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Повторениеупражнений дляразвития мышц кистей рукипальцевОриентирование в пространстве. Подвижнаяигра	Выполняют ходьбу со сменой положенияруконодконтролем учителя. Выполнение упражненийнаименьшееколичество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняютходьбусосменойположения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
82	Коррекционнаяподвижнаяигра«Фигуры»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук.	Выполняютходьбу,ориентируясьнаобразецвыполнения учителем и/или обучающимися2группы.Выполняют	Выполняют ходьбу по указанию учителя.Размещаются«врассыпную». Участвуют в различных

			Повторениеразмещения «врассыпную».Ознакомление с правилами игры. Подвижнаяигра	упражнениянаименьшееколичество раз. Размещаются «врассыпную» с помощью учителя.Участвуютвразличныхвидахигрпоинструкции ипопоказуучителя	видахигрпослеинструкциии показа учителя
83	Коррекционная подвижнаяигра«Проползи не урони»	1	Выполнениеобыкновенной ходьбы в чередовании с ходьбой по линии, обозначенной на полу, сохраняя равновесие. Выполнениеупражненийна осанку. Ползаниеизученнымспособом.Подвижнаяиграсбросаниемиловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четверенькахспомощьюучителя. Бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя	Выполняют ходьбу по инструкцииучителя.Выполняютпроползание на четвереньках в медленном темпе (самостоятельно). Осваиваютииспользуютигровые умения
84	Коррекционная подвижнаяигра«Крокодил»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистейрукипальцевВыполнениеприставныхшаговвсторону, ориентирование впространстве. Подвижнаяигравзаимодействие в коллективе	Выполняют ходьбу со сменой положенияруподконтролем учителя. Выполнение упражненийнаименьшееколичество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняютходьбусосменойположения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

85	Коррекционнаяподвижная игра «Перелет птиц»	1	Взбираниенапредметыприподнятые над полом (землей),выполнениелазанияпо гимнастическойстенке	Осваивают и используют игровыеумения спомощьюучителя	Осваиваютиииспользуютигровые умения по инструкции
86	Коррекционнаяподвижная игра«Охотникии зайцы»	1	Выполнениебегавчередовании с ходьбой в колонне по одному.Построениевкруги выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнениеметания в подвижную цель, перелазание (перепрыгивание)черезпрепятствие	Выполняютбегвчередовании с ходьбой в колонне по одномуподконтролемпедагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учителя	Выполняютбегвчередованиис ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкцииипоказуучителя.Иг- рают в подвижную игру по по- казу и инструкции учителя
87	Коррекционнаяподвижная игра«Волкворву»	1	Выполнение действий согласноправиламигры,перепрыгивание через препятствие	Осваиваютиииспользуютигровые умения	Осваиваютиииспользуютигровые умения
88	Коррекционнаяподвижнаяигра«Кто самый меткий»	1	Выполнениебегавчередовании с ходьбой в колонне по одному.Построениевкруги выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение действий согласноправиламигры,метание в цель	Выполняютбегвчередовании с ходьбой в колонне по одномуподконтролемпедагога. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показуучителя,ориентируясьна поэтапный показ отдельных действий	Выполняют бегвчередовании с ходьбой в колонне по одному. Выполняют упражнения по инструкцииипоказуучителя.Выполняют упражнения после инструкции и показа учителя

89	Коррекционнаяподвижная игра «Лягушка и цапля»	1	Выполнениеходьбысосменой положений рук. Повторениеправилигры. Удержаниеравновесияпри движении	Выполняютходьбу,ориентируясьнаобразецвыполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняют ходьбу по показу. Осваиваютииспользуютигровые умения
90	Коррекционнаяподвижнаяигра«Кто дальше бросит»	1	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различнымизаданиямидлярук.Построение в круг. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Правильноеудержаниепредмета, бросание предмета вдаль правой и левой рукой, двумя руками	Выполняют ходьбу в колонне, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися2группы.Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции ипо показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)	Выполняютходьбувколоннепо одномусразличнымизаданиями для рук по показу учителя. Выполняютпостроениевкруги комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Участвуют в различных видах игрпослеинструкцииипоказа учителя
91	Коррекционнаяподвижнаяигра«Кто дальше бросит», закрепление	1			
92	Коррекционнаяподвижная игра «Черезручей»	1	Выполниебегавчередовании с ходьбой в колонне по одному. Беседаозначенииутренней зарядки. Построениевкругивыполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки.	Выполняютбегвчередовании с ходьбой в колонне по одномуподконтролемпедагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняютпостроениевкруг с помощью учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняютбегвчередованиис ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняютпостроениевкруги комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваиваютииспользуют игровыеумения
93	Коррекционнаяподвижная игра «Через ручей», закрепление	1			

			Перепрыгиваниечерез ручеёк,отталкиваясьдвумяногами и мягко приземляясь, сгибаяколени		
94	Коррекционнаяподвижная игра«Пингвины»	1	Выполнениебегапопрямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков до зрительногоориентирана двухногахсмячом,зажатым междуколен,стараясьнепотерять мяч, приземляясь на обеноги	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показуучителя,ориентируясьна поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательностиихвыполнения, подпооперационным(пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Выполняютупражнениянапосле инструкции и показа учителя
Легкаяатлетика –5часов					
95	Ходьба в колонне поодномупокругу. Ходьба с различнымиположениями рук	1	Выполнение ходьбы с сохранениемправильнойосанки,в затылок друг другу и осуществлениезрительногоконтроля за дистанцией. Выполнениеходьбысразличнымиположениямирук	Выполняют ходьбу в колонне по одному по кругу зала, ориентируясь на образец выполнениячителеми/илиобучающимися 2 группы.	Выполняютходьбувколоннепо одномувобход залазаучителем
96	Бегправым,левым боком вперед	1	Выполнениеходьбысосменой положения рук. Сохранение положения правильнойосанкивовремявыполнения бега.	Выполняют ходьбу со сменой положения рукпод контролем учителя.Выполняютупражнения на точность движения ориентируясь на образец выполнениячителем и/или	Выполняютходьбусосменойположения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Удерживаютправильноеположениетелавовремяходьбы и

			Выполнениеупражненийдля укрепления голеностопных суставов и стоп. Подвижнаяиграспрыжками	обучающимися 2 группы. Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учи- теля	бега. Играютвподвижнуюигрупопоказу и инструкции учителя
97	Толчком двух ног прыжокввверх,доставая предмет	1	Освоениепрыжковввверх толчком двух ног. Выполнениеупражненийдля укрепления мышц ног. Подвижнаяиграсэлементами лазания	Выполняютпрыжкипослеинструкции и неоднократного показа учителя. Выполнение упражнений для укрепления мышц ног с наименьшимколичествомраз. Подпрыгивают вверх, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют вподвижнойигре	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполнениеупражненийдляукрепления мышц ног по показу учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции и показа учителя
98	Прыжоквглубину с гимнастической скамейки	1	Освоениемягкогоприземления после прыжка. Выполнениеупражненийдля укрепления мышц ног. Подвижнаяиграсметанием	Выполняютпрыжоквглубину с гимнастической скамейки, ориентируясь на образец выполнения учителеми/или обучающимися 2 группы. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; удерживаютправильноеположение тела в процессе выполнения прыжков. Осваиваютииспользуют игровыеумения
99	Метаниемалого мячасместавцель	1	Выполнениебегапопрямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений.	Выполняютбегподконтролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений. Выполняют различные виды метания малых	Выполняют бег после инструкции,ориентируясьназрительнопространственные опоры. Выполняютзахвати удержание различныхпредметовдля

			Ознакомлениесназванием мяча для метания. Освоениепроизвольногометания малого мяча. Игрысэлементами общеразвивающихупражнений	мячейпослеинструкцииине-однократногопоказаучителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	выполнениянияметанияпослеинструкции и показа учителя. Играютвподвижнуюигрупосле инструкции учителя

Содержание разделов во 2 классе

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

Тематическое планирование
2 класс (102 ч.)

№	Темапредмета	Кол-вочас	Программноесодержание	Дифференциациявидовдеятельности	
				Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
Легкаяатлетика–17часов					
1	Правилаповеденияна уроках физической культуры(техникабез-опасности)	1	Тренировочныеупражнения вбыстромпереодеваниии ак-куратном складывании одежды. Построениепарами. Передвижение парами в спортивныйзал. Беседаоправилахповедения наурокахфизкультуры. Разучиваниеподвижнойигры сэлементамиобщеразвиваю-щихупражнений	Переодеваютискладываютформу спомощьюучителя.Выполняют общеепостроениеподконтролем учителя. Передвигаютсякместу занятий. Слушаютобъяснениеирассматри-ваютпомещениеиоборудование спортивногозала(спомощьюучи-теля). Слушаютинструктажизрительно воспринимаютобразецповедения наурокахфизическойкультуры (техника безопасности). Участ-вуютвподвижнойигрепопоказуи инструкцииучителя	Самостоятельноготовятсяк уроку. Выполняютпостроениевко-лоннупоуказаниюучителя. Передвигаютсявколоннеза учителем. Слушаютобъяснениеирас-сматривают помещение и оборудование спортивного зала; слушаютинструктажизри-тельновоспринимаютобра-зецповедениянаурокахфи-зическойкультуры(техника безопасности). Играютвподвижнуюигрупо инструкцииучителя

2	Формаодеждынауроке физическойкультуры и личная ги-гиена. Ходьбавколонне.	1	Построение в шеренгу по росту. Беседаоформеодеждынаурок ах физической культурыиличной гигиене. Передвижение,исполнениеко мандвколоннесохраняядиста нциюиравнениевзаты-лок. Знакомство с бегом в чередо-ваниисходьбой. Подвижнаяигранавнимание	Одевают самостоятельно или с помощьюпедагогафизкультурнуюфо рму. Выполняютпостроениеспомо-щьюпедагога. Отвечают на вопросы односложно.Передвигаются в колонне бегом вчередованиисходьбойпоуказа-ниюучителя. Участвуютвподвижнойигрепоинст рукцииучителя	Самостоятельноготовятсякур окуфизическойкультуры(оде вают и убирают физкуль-турную форму). Отвечают навопросыцелымипредложе-ниями. Выполняют построения и пе-рестроениявшеренгу,ко-лонну, круг, осваивают стро-евыедействиявшеренгеико-лонне. Осваиваютправилаигры
3	Ходьбасизменениемско рости	1	Построениевшеренгу. Выполнениеповоротовнамес те налево и направо пере-ступанием. Выполнениеритмичнойходьб ыссохранениезадан-ноготемпаходьбы. Выполнениеобщеразвиваю-щихупражнений. Подвижнаяиграсбегом	Выполняют простые виды построений,осваиваютнадоступномуровн естроевыедействиявше-ренге и колонне (с помощью учи-теля). Выполняют4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости.Участвуютвподвижнойигре по инструкции и показу учителя,ориентируясьнапоэтапный показотдельныхдействий	Выполняют построения и пе-рестроениявшеренгу,ко-лонну, осваивают действия вшеренгеи колонне. Выполняют ходьбу с изменениемскорости.Выполняютко мплексупражнений. Участвуютвразличныхви-дахигр после инструкции ипоказаучителя
4	Бег в колонне по прямойисосменойнаправл енийпоориен-тирам	1	Построение в шеренгу.Подвижнаяиграсэлем ен-тамиперестроений.	Выполняютпростыекомандыпосиг налу учителя с одновременнымпоказомспособавы полнениянопостроения и перестроения.	Выполняют команды по построению и перестроению посигналуучителя(принеобхо-димости ориентируются на

			Выполнение бега с высокимподниманиебедра, сохраняядистанциюиправильнуюосанку. Выполнение комплекса упражненийтипазарядки. Подвижнаяиграсэлементамиобщеразвивающихупражнений	Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений поориентирам. Выполняюткомплексупражненийнаименьшее количество разУчаствуювподвижнойигрепослеинструкцииипоказаучителя	образец).Осваиваютбегвколоннепопрямойисосменойправлений по ориентирам.Выполняюткомплексупраж-нений. Участвуютвразличныхвидахигрпоказаучителя
5	Прыжки на одной ногена месте, с продвижениемвперед,всто-роны	1	Знакомство с общеразвивающимиупражнениямисмалымимячами. Ориентирование в направлениидвижений. Выполнениенесколькоподпрыгиваний подряд в заданномнаправлении. Подвижнаяиграсметанием	Выполняютобщеразвивающиеупражнениянаименьшееколиче-ство раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижениемвперед.Участвуютвподвижнойигрепопоказуиинструкцииучителя	Выполняютобщеразвивающиеупражненияпослеинструкцииипопоказупеда-гога. Выполняют прыжки в заданномнаправлении,ориентируясьназрительно-пространственныеопоры.Играютвподвижную игру по инструкцииучителя
6	Быстрыйбегнаскорость 20-30м	1	Выполнениепостроениявшеренгу. Освоение общеразвивающихупражнений. Выполнениепрямолинейного бега.Закреплениеправилтехникибезопасностивовремявыполненияупражнений впаре.	Выполняют построение в шеренгу(спомощью учителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителеми/илиобучающимися2группы .Выполняютупражненияпосленеоднократногопоказапо прямомууказаниюучителя.	Выполняютпостроениевшеренгупосигналуучителя.Выполняютбегпопрямой. Выполняюткомплексобщеразвивающихупражненийпослепоказаучителем.

			Знакомство с подвижной игрой с элементами общеразвивающихупражнений	Участвуютвподвижнойигрепопоказуиинструкцииучителя	Играютвподвижнуюигрупослеинструкцииипоказаучителя
7	Прыжкиввысоту	1	Выполнениеразличныхвидов ходьбы вколонне. Выполнениеобщеразвивающихупражненийсфлаж-ками. Знакомствоспереноскойгимнастическихматов. Выполнениепрыжкаввысоту. Подвижнаяиграсметанием	Выполняют ходьбу на носках, напятках,навнутреннемсводестопы .Выполняют5-6упражненийсфлажками. Выполняютпрыжкипослеинструкции и неоднократного показаучителем (при необходимости: пошаговаяинструкцияучителя,пооперационный контроль выполнениядействий). Участвуютвподвижнойигрепо показуиинструкцииучителя	Выполняютходьбунаносках,напятках,навнутреннеми внешнемсводестопы. Выполняют комплекс упражненийсфлажками.Выполняют прыжки после инструкциии показаучителя. Играютвподвижнуюигрупослеинструкцииипоказаучителя
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнениеходьбысразличными положениями рук.Перестроениевкруг. Выполнение упражнений дляукреплениямышцголеностопныхсуставовистоп.Выполнениеускоренийнадистанции30 м Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу с различнымиположениямирук,ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2группы .Осваивают построение в круг с по-мощьюучителя.Выполняют3-4упражнения.Выполняютбегнаскоростьпопрямомууказаниюучителя. Участвуютвподвижнойигрепо показуучителя	Выполняют ходьбу с различнымиположениямирукпопоказуучителя.Выполняютпостроениевкруг. Выполняютупражнениянаукреплениемышцног.Выполняютбегнаскорость. Играютвподвижнуюигрупослеинструкцииипоказаучителя

9	Медленныйбегдо1-2мин	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнениеупражненийсфлажками. Выполнениепрыжкавысоту. Подвижнаяиграсметанием	Осваиваютивыполняютходьбуудерживаютправильноеположе-ние тела во время бега (с помощьюучителя,принеобходимости:по-шаговаяинструкцияучителя,по-операционный контроль выполнениядействий). Выполняют комплекс упражненийсфлажкаминаименьшееколиче-створаз. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняютходьбупосигналуучителя. Выполняют медленный бег вколонне. Выполняют комплекс упражнений с флажками по показуучителя. Выполняютпрыжкипослеинструкцииипоказаучителя.Играютвподвижнуюигрупослеинструкцииипоказаучителя
10	Бегспреодолениемпростейшихпрепят-ствий	1	Выполнениепостроенийвшеренгу,вколоннупоод-ному. Выполнениеупражненийнаосновные положения идвижения рук, ног, головы, туловища. Освоение бега с препятствиями. Коррекционная игра на развитиеточностидвижений	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительныхпространственных опор- ориенти-ров для выполнения построений иперестроений.Выполняютбегиходьбу,ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2группы.Выполняютосновныеположенияидвижениярук,ног,головы,туловищаснаименьшимколичествомраз. Участвуютвподвижнойигрепоказуиинструкцииучителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по командеучителя,ориентируясьназрительно-пространственныеопоры.Выполняютупражнения на основные положенияидвижениярук,ног,головы,туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняятемп,дистанциювовремядвижения,удерживаяправильнуюосанкувовремя ходьбы.

					Играютвподвижнуюигру послеинструкции
11	Челночныйбег3х10м,тестирование	1	Построениевдвеколонны. Знакомствосчелночнымбегом. Выполнениеупражненийдляукрепленияимышцног. Подвижнаяиграсэлементамилазания	Выполняютмедленныйбегзанаиболееффизическиразвитымобучающимсяиз2группы,ориентируясьнаегопример(образец). Осваиваютупражнениясфлажками, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижнойигрепопоказуиинструкцииучителя	Выполняют бег в колонне взаданномнаправлении,сохранениедистанции,равнениевзатылок.Выполняютупражнениясфлажкамипопоказу учителя. Играют в подвижнуюигрупослеинструкции
12	Прыжоквглубину	1	Подвижнаяиграсэлементамиперестроений. Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений.Выполнениепрыжкавглубину. Подвижнаяиграсброскамии ловлей	Участвуют в подвижной игре. Выполняют бег в чередовании с ходьбойподконтролемучителя.Выполняют4-5упражненийкомплекса. Выполняютпрыжкипослеинструкции и неоднократного показаучителя. Осваиваютиииспользуютигровые умения	Играютвподвижнуюигру.Выполняютбегвчередованиисходьбой.Выполняютпрыжок в глубину после инструкцииипоказаучителя. Осваивают и используют игровыеумения
13	Прыжокс3-5беговых шаговвдлинусраз-бега	1	Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениеобщеразвивающихупражненийсмалымимячами.	Выполняютбегвчередованиисходьбой. Выполняютупражнениясмячомпосле неоднократного показа и попрямомууказанию учителя.	Выполняютбегвчередованиисходьбой. Выполняютупражнениясмячомпослепоказаучителя. Произвольнометаютмячпослеинструкцииучителя.
14	Прыжокс3-5беговыхшаговвдлинусраз-бега	1			

			Выполнение произвольного метаниямалогомяча. Выполнениепрыжкавдлинусразбега. Коррекционная подвижная игра	Произвольнометаютмячпослеинструкции и неоднократного показаучителя. Участвуютвкоррекционнойигре	Участвуютвкоррекционнойигре
15	Метаниебольшогомяча двумя руками изза головы.	1	Выполнениебегапокоридорчику. Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большогомяча способом изза головы.Подвижнаяиграсбегом	Выполняют бег по коридорчику спомощьюучителя. Метаютбольшоймячдвумяруками изза головы,ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2группы.Участвуютвподвижнойигрепо инструкцииучителя	Выполняютметаниебольшого мяча двумя руками изза головы после инструкцииучителя.Участвуютвигрепослеинструкцииучителя
16	Чередование бега иходьбыпо сигналу	1	Выполнениепостроенийвшеренгу,вколоннупоод-ному. Освоениебегавмедленномтемпе, чередование ходьбы ибега. Выполнениеупражненийнаосновныеположенияидвижения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитиеточностидвижений	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительныхпространственных опор- ориенти-ров для выполнения построений иперестроений.Выполняютбегиходьбу,ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2группы.Выполняютосновныеположенияидвижениярук,ног, головы,туловищаснаименьшимколичествомраз. Участвуютвподвижнойигрепо показуиинструкцииучителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по командеучителя,ориентируясьназрительно-пространственныеопоры.Выполняютупражнения на основные положенияидвижениярук,ног,головы,туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняятемп,дистанциювовремядвижения,удерживаяправильнуюосанкувовремя ходьбы.

					Играютвподвижнуюигру послеинструкции
17	Прыжкиввысотусшага	1	Выполнениеразличныхвидов ходьбы вколонне. Выполнениеобщеразвивающихупражненийсфлаж-ками. Знакомствоспереноскойгимнастическихматов. Выполнениепрыжкавысоту. Подвижнаяиграсметанием	Выполняют ходьбу на носках, напятках,навнутреннемсводестопы .Выполняют5-6упражненийсфлажками. Выполняютпрыжкипослеинструкции и неоднократного показаучителем (при необходимости: пошаговаяинструкцияучителя,пооперационный контроль выполнениядействий). Участвуютвподвижнойигрепо показуиинструкцииучителя	Выполняютходьбунаносках,напятках,навнутреннеми внешнемсводестопы. Выполняют комплекс упражненийсфлажками.Выполняют прыжки после инструкциии показаучителя. Играютвподвижнуюигрупослеинструкцииипоказаучителя
Гимнастика–23часа					
18	Значениефизическихупражненийдляздоровьячеловека	1	Беседаозначениифизическихупражнений. Выполнениестроевыхдействий, ориентирование в пространстве. Коррекционнаяигра	Просматривают видеоматериал потеоретическим вопросам адаптив-нойфизическойкультуры. Отвечают на вопросы односложно.Слушаютобъяснение(инструк-цию) учителя с фиксацией на этапахвыполненияупражнениянаориентировкувпространстве	Просматриваютвидеоматериалпотеоретическимвопросамадаптивнойфизическойкультуры. Отвечаютнавопросыпредложением. Воспринимаютизапоминают расположение зрительныхпространственныхопор-ориентировдлявыполненияпостроенийипе-рестроений

19	Правилаповеденияна урокахгимнастики	1	Подвижнаяиграсэлемен-тамипостроений. Беседа о правилах поведенияипредупрежденият равма-тизмавовремязанятий. Знакомство с метание малогомячавцель. Подвижнаяиграсэлемен-тамилазания	Участвуютвподвижнойигресэле-ментамипостроений.Слушаютин-структажизрительновоспри-нимает образец поведения на урокахфизическойкультуры(техни кабез-опасности).Осваиваютметаниемяч а в цель по показу и прямомууказаниюучителя.Участву ютвпо-движнойигрепопоказуиинструк-цииучителя	Играютвподвижнуюигрупосл еинструкцииучителя.Слуша ют инструктаж и зри-тельновоспринимаетобразец поведения на уроках физиче-ской культуры (техника без-опасности). Метают мяч в цель по показуипрямомууказаниюуч ителя
20	Перестроениеизше-ренгивкруг	1	Выполнениепростейшихпе-рестроений. Бегсизменениемнаправле-ний. Выполнение комплекса утреннейгимнастики. Выполнениепрыжкасвы-соты. Коррекционнаяигра	Выполняютупражнениепопоказуу чителя. Выполняюткомплекснаименьшеек оличествораз. Прыгаютсвысотысмягкимпри-землением. Участвуютвигрепопоказуиин-струкцииучителя	Выполняютупражнениепосиг налу/командеучителя,ориент ируюсь на зрительно-пространственныеопоры.Вып олняют комплекс упраж-нений по показу и инструк-ции учителя. Прыгают с вы-сотысмягкимприземлением. Играютвигрупослеин-струкцииучителя
21	Перестроениеизко-лонныпоодномувше-ренгу по одному, раз-мыкание на вытянутыеруки	1	Выполнение организующих строевых команд и приемовВыполнениеходьбыс осме-нойположений рук. Знакомство с упражнениямидляразвитиям ышцкистейруки пальцев.	Выполняютходьбуориентируясьна образецвыполненияучителеми/или обучающимися2группы.Выполня ют 3-4 упражнения. Фик-сируют внимание и воспринимаютрасположение зрительных пространственных опор-ориентиров длявыполнения	Выполняют ходьбу ориенти-руясь на образец выполненияучителем.Выпол няютупраж-нения по словесной инструк-циии показу. Выполняюткомандыпопо-строению и перестроению посигналу учителя (при

			Выполнение приставных шагов в сторону, ориентированиевпространстве. Подвижнаяиграсметанием	построенийиперестроений.Участвуют в подвижной игре по показуучителя	необходимостиориентируются на образец). Осваиваютииспользуютигровыеумения
22	Основныеположенияидвижениярук,ног,туловища,головы:асимметричныедви-жениярук	1	Выполнениепостроенийвшеренгу,вколоннупоод-ному. Освоениебегавмедленномтемпе, чередование ходьбы ибега. Выполнениеупражненийнаосновные положения идвижения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитиеточностидвижений	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительныхпространственных опор- ориенти-ров для выполнения построений иперестроений.Выполняютбегиходьбу,ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2группы.Выполняютосновныеположенияидвижениярук,ног, головы,туловищаснаименьшимколичествомраз. Участвуютвподвижнойигрепопоказуиинструкцииучителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по командеучителя,ориентируясьназрительно-пространственныеопоры.Выполняютупражнения на основные положенияидвижениярук,ног,головы,туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняятемп,дистанциювовремядвижения,удерживаяправильную осанку во времяходьбы. Играютвподвижнуюигру послеинструкции

23	Дыхание во времяходьбыи бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне поодному. Построение в круг ивыполнениеобщеразвивающихупражнений. Выполнениетренировочныхупражненийнадыханиевовремя ходьбы, бега, проговариваниезвуковнавыдохе.Подвижнаяигранавнимание	Выполняютбегвчередованиисходьбой в колонне по одному подконтролем педагога. Отвечают навопросыоднословно. Выполняютпостроениевкругспомощью учителя. Выполняют корригирующие упражнения после неоднократногопоказапопрямомууказаниюучителя.Участвуютвигрепоинструкции учителя	Выполняютбегвчередова-нии с ходьбой в колонне поодному.Отвечаютнавопросы целым предложением.Выполняютпостроениевкруг и комплекс утренней зарядкипоинструкцииучи-теля. Выполняюткоррегирующиеупражнениябезпредметовпослепоказаучителя. Играютвподвижнуюигру послеинструкции
24	Лазаниевверх,внизпогимнастическойстенке, не пропускаяреек	1	Знакомство с игровыми заданиянапостроениеиперестроения. Выполнениеходьбывразличномтемпе. Освоениеразновидностейходьбы. Выполнение комплекса утреннейгимнастики. Определение названия двигательномудействию,названия оборудования.Выполнениеправильного захвата рейки руками и правильной	Выполняют ходьбу на носках, напятках, на внутреннем и внешнемсводестопы. Выполняюткомплексутреннейгимнастики ориентируясь на образецвыполненияучителеми/илиобучающимися2 группы. Выполняютлазанье (спомощьюучителя,повозможности самостоятельно) по прямомууказаниюучителя.Участвуютвподвижнойигрепопоказуиинструкцииучителя	Выполняют игровые задания.Осваиваютивыполняютходьбу по прямой линии наносках,напятках,навнутреннемивнешнемсводестопы с сохранением равновесиянаограниченнойповерхности. Смотрят образец выполненияупражнения,слушаютинструкциюучителя,выполняютупражнения.Осваиваютииспользуютигровые умения

			постановкистопынагимна-стическуюстенку. Подвижнаяиграспрыжками		
25	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Выполнениеобыкновеннойходьбывчередованииисходь-бой по линии, обозначеннойнаполу,сохраняравнове-сие. Выполнениеупражненийнаосанку. Выполнениеупоранаколе-нях и на четвереньках, правильноеудержаниезаскамейку. Подвижнаяиграсбросанием иловлей	Выполняют ходьбу, ориентируясьнаобразец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках спомощьюучителя. Бросаютиловятволейбольныемячи попрямомууказаниюучи-теля	Выполняютходьбупоинструкции учителя. Выполняютпроползаниеначетвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке(самостоятельно) Играютвподвижнуюигрупооказуиинструкцииучителя
26	Упражнения с гимнастическими палками	1	Выполнениепостроенийвшеренгуи колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражненийсгимнастической палкой. Подвижнаяиграсброскамии ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем(илинаобразецправильного выполнения обучающихся2 группы). Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняютупражненияспредметом, ориентируясь наобразецвыполнения учителем. Осваивают и используют игровыеумения

27	Упражнениядлярас-слаблениямышц	1	Выполнениепостроенийвшеренгу,вколоннупоод-ному. Чередование ходьбы и бега.Выполнениеупражнений длярасслаблениямышц. Коррекционнаяигранаразвитиеточностидвижений	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительныхпространственных опор- ориенти-ров для выполнения построений иперестроений.Выполняютбегиходьбу,ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2группы.Выполняютупражнениядлярасслаблениямышц.Участвуютвподвижнойигрепопоказуи инструкцииучи-теля	Выполняютпостроениевшеренгу, в колонну по командеучителя. Выполняют упражнения длярасслаблениямышц. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняятемп,дистанциюовремядвижения,удерживаяправильную осанку во времяходьбы. Играютвподвижнуюигру послеинструкции
28	Тренировкадыхания	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне поодному. Выполнениетренировочныхупражненийнадыханиевовремя ходьбы, бега, проговариваниезвуковнавыдохе.Подвижнаяиграспрыжками	Выполняютбегвчередованииисходьбой в колонне по одному подконтролемпедагога.Получаютэлементарные сведения о правилахдыханиявовремяходьбыи бега. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократногопоказа по прямому указанию учи-теля.Участвуютвигрепоинструкцииучителя.	Выполняютбегвчередованииисходьбойвколоннепоодному.Получаютэлементарныесведенияоправилахдыханиявовремяходьбыибега.Выполняюткоррегирующиеупражнениябезпредметов после показа учителя.Играютвподвижную игрупослеинструкции.
29	Ходьба по линиинаносках,напятках сразличными положе-ниямирук	1	Выполнение комплекса упражненийвдвижении. Выполнениеупражненийна сохранение равновесия входьбе.	Выполняюткомплексупражненийнаименьшееколичествораз. Выполняютходьбуполиниинаносках,напяткахсразличнымиположениямирукпопоказуучителя.	Выполняюткомплексупражненийпопоказуучителя. Выполняютходьбуполинии наносках,напяткахсразличнымиположениямирук.

			Выполнениелазанияпогимнастическойстенке. Подвижнаяиграспрыжками ибегом.	Выполняют лазание на небольшуювысоту. Участвуют в игре по ин-струкцииучителя.	Выполняютлазание.Участвуютвигрепоинструкцииучителя.
30	Упражнениядляразвитияпространственно-дифференцировки.	1	Ориентирование в пространствепривыполнениипостроенийипоориентирам. Подвижнаяиграсметаниемиловлей	Выполняюткомплексупражнений, ориентируясь на образец выполненияучителеми/илиобучающимися2группы.Осваиваютиспользуютигровые умения	Выполняют комплекс упражненийпоинструкцииипоказуучителя. Осваивают и используют игровыеумения
31	Упражнения для развитияточностидвижений	1	Выполнениепостроенийвшеренгуи колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам,начерченнымнаполу. Прыжоквдлинусместатолчком двух ног в начерченныйориентир. Подвижнаяиграсбегом	Выполняютупражнениядляразвитияточности движений; выполняют упражнения для развитияпространственно–временнойдифференцировкипопрямомуука-заниюучителя. Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняют упражнения дляразвитияпространственно–временнойдифференцировки, ориентируясь на образецвыполненияучителем.Осваивают и используют игровыеумения
32	Упражнениядляукреплениямышцтуловища	1	Выполнениеходьбывколоннепоодномусразличнымизаданиямидля рук. Выполнение комплекса упражненийнаукреплениемышцтуловища. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу, ориентируясьнаобразецвыполнениячителеми/илиобучающимися2группы.Выполняют упражнения на укреп-ление мышц туловища по прямомууказаниюучителя. Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняют ходьбу по указаниюучителя. Выполняютупражнениянаукрепление мышц туловища,ориентируясь на образец выполненияучителем. Осваивают и используют игровыеумения

33	Подлезание под препятствиемвысотой40-50см	1	Выполнениебегавмедленномтемпе,чередованиеходьбыи бега. Построениевкруг. Выполнение упражнений дляукрепленияголеностопныхсуставови стоп. Повторение правильного исходногоположениядлявыполненияподлезанияподпрепятствием. Коррекционнаяигра	Выполняютбегвмедленномтемпеодконтролемучителя. Принимаютипередаютмячвкруге,ориентируясьнаобразецвыполнения учителем и/или обучающимися2группы.Выполняютпростыекомандыпосигналуучителясодновременнымпоказомспособавыполненияперестроения. Выполняютподлезаниеподпрепятствием высотой 40-50 см (с помощьюучителя,повозможностисамостоятельно). Участвуют в коррекционной игре,ориентируясьнапоэтапныйпоказ отдельныхдействий	Выполняют бег в медленномтемпе, чередование ходьбы ибега. Выполняютпостроениевкруг поуказаниюучителя. Выполняютперестроениевкруг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствиемвысотой40-50см(самостоятельно) Играют в игру после показаучителем
34	Перелезаниечерезпрепятствие высотой40-50см	1	Выполнение ходьбы со сменойположения рук. Выполнение упражнений дляукрепленияголеностопныхсуставови стоп. Выполнениеупражнениявперелезанииопираясьнапредплечья и колени, на жи-воте. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.Выполняютупражнениянаименьшееколичествораз.Выполняютперелезаниечерезпрепятствие высотой40-50см (спомо-щью учителя, по возможности самостоятельно. Участвуютвподвижнойигрепоказуиинструкцииучителя	Выполняютходьбусосменойположениярукпопоказуучителя. Выполняютупражненияпоинструкцииипоказуучителя.Выполняютперелезаниече-рез препятствие высотой 40-50см. Играютвподвижнуюигрупоказуиинструкцииучителя

35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, ле-вым боком с различными положениями рук	1	Выполнение ходьбы с различными движениями рук. Комплекс упражнений на укрепление кистей рук и пальцев. Прохождение по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Коррекционная игра	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, ле-вым бокомсразлич-ными положениями рук, ориенти-руясь на образец выполнения учителем/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, ле-вым боком с различными положениями рук. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений с скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упраж-нения со скакалкой

37	Упражнениядляформированияправильнойосанки	1	Выполнениеходьбыпоканату. Выполнениеходьбысразличнымиположениямирукзаучителем и за направляющимсохраняя правильную осанкуВыполнениеобщеразвивающихупражненийсмалымимячами. Подвижнаяиграсбегом	Выполняютупражнениянаформированиеправильнойосанки,ориентируясьнаобразецвыполненияучителем (или на образец правильноговыполненияобучающихся2группы).Выполняютупражнениясмалыми мячами наименьшее количествораз. Участвуютвподвижнойигрепо показуиинструкцииучителя	Выполняюткоррегирующиеупражненияпослепоказаучителем. Выполняютупражнениясмалымимячамипослепоказаучителем. Играютвподвижнуюигрупоказуиинструкцииучителя
38	Упражнения с малымимячами	1	Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениеупражненийсмалыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание впол,встенуи ловляего. Подвижнаяиграсэлементамиобщеразвивающих упражнений	Выполняютбегвчередованиисходьбойподконтролемучителя.Выполняют упражнения с малымимячами по прямому указанию учи-теля. Участвуют в подвижной игрепопоказуиинструкцииучителя	Выполняютбегвчередованиисходьбой.Выполняютупражнениясмалымимя-чами, ориентируясь на образецвыполненияучителем. Играютвподвижнуюигрупоказуиинструкцииучителя
39	Стойканаоднойноге,другаясогнутавперед,рукивразличныхисходныхположениях	1	Выполнениепостроенийвшеренгу,вколоннупоод-ному. Освоениебегавмедленномтемпе, чередование ходьбы ибега. Выполнениеупражненийна основные положения и	Фиксируют внимание и воспринимаютрасположениезрительныхпространственных опор- ориенти-ров для выполнения построений иперестроений.Выполняютбегиходьбу,ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2группы.Выполняют	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по командеучителя,ориентируясьназрительно-пространственныеопоры.Выполняютупражнения на основные положенияидвижениярук,ног, головы,туловища.

			движениярук,ног,головы,туловища. Удержаниеравновесиявовремя выполнения упражне-ния. Коррекционная игра на развитиеточностидвижений	основныеположенияидвижениярук,ног,головы,туловищаснаименьшимколичествомраз. Выполняют упражнения на равновесиеспомощью учителя. Участвуютвподвижнойигрепопоказуиинструкцииучителя	Чередуют ходьбу с бегом, сохраняятемп,дистанциювовремядвижения,удерживаяправильную осанку во времяходьбы. Выполняютупражнениянаравновесиепопоказуучи-теля. Играютвподвижнуюигру послеинструкции
40	Упражнениясбольшиммячом	1	Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениеупражненийсбольшим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание впол,встенуи ловляего. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняютбегвчередованиисходьбойподконтролемучителя.Выполняютупражнениясболь-шим мячом по прямому указаниюучителя. Участвуют в подвижнойигре по показу и инструкции учи-теля	Выполняютбегвчередованиисходьбой.Выполняютупражнениясбольшиммячом,ориентируясьнаобразецвыполненияучителем. Играютвподвижнуюигрупопоказуиинструкцииучителя
Игры-4часа					
41	Игрысэлементамикорригирующихупражнений: «Ловишка,бериленту», «Салки»	1	Выполнение ходьбы со сменойположения рук. Выполнение упражнений дляукрепленияголеностопныхсуставови стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.Выполняютупражнениянаименьшееколичествораз.Участвуют в различных видах игрпоинструкцииипопоказуучителя,ориентируясьнапоэтапный	Выполняютходьбусосменойположениярукпопоказуучителя. Выполняютупражненияпоинструкцииипоказуучителя.Участвуютвразличных

42	Игрысэлементамикоррригирующихупражнений: «Ловишка,бериленту», «Салки»	1	различныхнаправлениях,наскоростьненаталкиваясь,другнадруга,действиепосигналуисогласноправилам игры	показотдельныхдействий(принеобходимости, повторный показ,дополнительнаяиндивидуальнаяинструкцияучителя)	видахигрпослеинструкцииипоказаучителя
43	Игрынаразвитиевнимания,памяти,точности движений: «Школамяча»,«Сбей кеглю»	1	Ходьбасхлопками. Выполнениеупражненийсволейбольныммячом. Выполнениеигровыхзаданийвброскахиловлемячаизразныхположений,двумяруками,правойилевойрукой	Выполняют ходьбу, ориентируясьна образец выполнения учителем.Выполняют 5-6 упражнения с мя-чом. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу по показуучителя. Выполняютупражненияпоинструкцииучителя. Осваиваютииспользуютигровыеумения
44	Игрынаразвитиевнимания,памяти,точности движений: «Школамяча»,«Сбей кеглю»				
Лыжнаяподготовка –18часов					
45	Одеждаиобувьдлязанятий лыжной подготовкой,техникабезопасностиналыжне	1	Беседа об этапах подготовкик занятию лыжами: одежда иобувь,основныетребованияктехникебезопасности. Тренировочныеупражненияподборуиодеваниюодежды и обуви для занятий.Подвижнаяиграсбегом	Рассматриваютодеждуиобувьлыжника,лыжныйинвентарь. Отвечают на вопросы односложно.Одевают самостоятельно или с по-мощью педагога форму для занятийлыжной подготовкой. Участвуютвподвижнойигрепоинструкцииучителя	Самостоятельноготовятсякуроку физической культуры.Отвечаютнавопросыце-лымипредложениями. Осваивают и используют игровыеумения

46	Подготовка инвентарядлязанятийлыжами	1	Тренировочныеупражнениеводеваниииизакреплениикреплений. Выполнениепостроенийслыжамившеренгу. Передвижениеслыжамивколонну по одному с соблюдениемтехникибезопасности. Передвижение ступающим шагом	Одевают самостоятельно или с помощью педагога форму для занятийлыжнойподготовкой,подбираютлыжиипалкиспомощьюучителя,передвигаютсякместуза-нятий	Самостоятельноготовятсякуроку физической культуры,подбираютлыжиипалки,пе-редвигаются к месту занятий.Выполняютпередвижениеступающимшагом
47	Подготовкаинвентаря для занятий лыжами	1			
48	Построениевшеренгупоодномуслыжамиврукаx	1	Определениесвоеместовстрою,построениевшеренгу,выполнениекомандслыжамиврукаx. Передвижениеступающимшагом	Выполняютстроевыедействиясслыжами по сигналу учителя, передвигаютсякместузанятийподконтролемучителя.	Выполняютстроевыедействия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий,соблюдая технику безопасно-сти при передвижении в колоннеслыжами. Передвигаются ступающим шагомполыжне
49	Построение в шеренгуналыжах	1	Выполнение построений вшеренгуналыжах. Передвижение ступающим шагом	Выполняютстроевыедействиясслыжами по сигналу учителя, передвигаютсякместузанятийподконтролемучителя. Выполняют строевые команды посигналуучителя	Выполняютстроевыедействия по сигналу учителя, передвигаются к месту занятий,соблюдая технику безопасно-сти при передвижении в колоннеслыжами. Выполняют строевые командыпосигналуучителя.

					Передвигаются ступающим шагомполыжне
50	Выполнениекомандс лыжами вруках	1	Выполнениепостроенийслыжамивруках. Тренировочныеупражненияназакреплениевыполненияком анд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Передвижение ступающим шагом	Выполняютстроевыекомандыслыжами в руках по сигналу учи-теля.	Выполняютстроевыеко-манды с лыжами в руках посигналуучителя. Выполняютпередвижениесту пающимшагом
51	Выполнениекомандн алыжах	1	Выполнениепостроенийслыжамивруках. Выполнение команд: «В ко-лоннупоодномуналыжахбезп алок, марш!» Передвижение ступающим шагом	Выполняютстроевыекомандыналы жахсигналуучителя	Выполняютстроевыеко-мандыналыжахсигналуучи-теля. Выполняютпередвижениесту пающимшагом
52	Передвижениевко-лоннепоодномуслыж амивруках	1	Выполнениепостроенийслыжамившеренгу. Передвижениеслыжамивколо нну по одному с соблю-дениемтехникибезопасно-сти. Передвижениеступающимша гом Сохранениедистанциивко-лоннеслыжамивруках	Выполняютстроевыекомандыслыжами.Передвигаютсяколоннепоодно му слыжами вруках	Выполняютстроевыеко-манды с лыжами по сигналуучителя.Передвигают сяко-лонне по одному с лыжами вруках. Выполняютпередвижениесту пающимшагом

53	Передвижениевко-лоннепоодномуна лыжахбезпалок	1	Выполнениепостроенийслыжамииперед-движениекместузанятий. Передвижение в колонне поодномубезпалоксохраняябезопаснуюдистанцию	Выполняютстроевыекомандыслыжамииистроевыедействияналыжахпо образцу. Выполняютпередвижениевко-лонне по одному на лыжах без палокнаименьшееколичествораз	Выполняютстроевыеко-манды с лыжами и строевыедействияналыжах.Выпол-няютпередвижениевко-лоннепоодномуналыжахбезпалок
54	Передвижениевко-лоннепоодномуна лыжахбезпалок	1			
55	Передвижениевко-лоннепоодномуналыжахбез палок	1			
56	Ходьбаналыжахступающимшагомбезпалокпокругудруг задругом	1	Выполнениепостроенийслыжамившеренгу. Передвижениеслыжамивколонну по одному с соблюдениемтехникибезопасности. Выполнениепередвиженийналыжах ступающим шагом,сохраняяравновесии,пра-вильно вставать после паде-ния. Выполнение спуск с горы налыжах и подъем ступающимшагом	Выполняютстроевыекомандыслыжами.Передвигаютсяколоннепоодномуслыжамивруках.Передвигаютсяналыжахступающимшагом	Выполняютстроевыеко-манды с лыжами по сигналуучителя.Передвигаютсяко-лонне по одному с лыжами вруках. Передвигаются на лы-жах ступающим, скользящимшагом. Выполняют спуск с горы налыжах и подъем ступающимшагом
57	Ходьбаналыжахступающимшагомбезпалокпокругудруг задругом				
58	Ходьбаналыжахступающимшагомбезпалокпокругудруг задругом	1			
59	Ходьбаналыжахступающимшагомбезпалокпокругудруг задругом	1			
60	Ходьбаналыжахступающимшагомбез	1			

	палокпокругудруг задругом				
61	Прохождениеналы-жахзаурокот0,5до 0,6 км	1	Выполнениепостроенийслыжамившеренгу. Передвижениеслыжамивколонну по одному с соблю-дениемтехникибезопасности. Преодоление дистанции в быстромтемпезаурок	Выполняютстроевыекомандыслыжами.Передвигаютсяколоннепо одному с лыжами в руках. Пре-одолеваютдистанциювпроизволь-номтемпе	Выполняютстроевыеко-манды с лыжами по сигналуучителя.Передвигаютсяко-лонне по одному с лыжами вруках. Преодолевают дистан-циювбыстром темпе
62	Прохождение на лы-жах за урок от 0,5 до0,6 км	1			
Игры–22часа					
63	Правилазакаливания	1	Беседаобосновныхправилахи средств закаливания. Выполнениеобщеразвиваю-щихупражненийвколоннепоо дному вдвижении. Коррекционнаяигра	Слушают объяснение педагога потеме с четким смысловыми акцен-тамииопоройнанаглядность(кар-тинки по теме урока). Отвечают навопросыоднослож но. Выполняют упражнения наимень-шееколичество раз. Участвуют в подвижной игре подконтролемучителя	Слушаютобъяснениепеда-гога по теме с четким смыс-ловыми акцентами и опоройна наглядность (картинки потеме урока). Отвечают на во-просыпредложениями. Выполняют комплекс упраж-нений по показу и инструк-циииучителя. Играютвподвижнуюигру послеинструкцииучителя
64	Техникабезопасно-стииправилаповеде-ния	1	Беседа о правилах поведенияипредупрежденият равма-тизмавовремязанятийфизи-ческими упражнениями. Вы-полнениекомплексаупраж-нений дляутреннейзарядки.	Отвечают на вопросы односложно.Выполняют упражнения наимень-шееколичество раз. Выполняютупражнениясмячомпои нструкцииипопоказуучи-теля,ориентируясьнапоэтапный	Отвечаютнавопросыпред-ложениями. Выполняют комплекс упраж-нений по показу и инструк-циииучителя.

			Подвижнаяиграсбегомипрыжками	показотдельныхдействийиопераций в последовательности их выполнения,подпооперационным(пошаговым)контролемучителя (принеобходимости)	Играютвподвижнуюигрупослеинструкцииучителя
65	Игрысэлементамиобщеразвивающихупражнений	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнениеупражненийсволейбольныммячом. Подвижная игра на повторениедвиженийпедагогаиливедущего, действиепо сигналу,согласноправиламигры	Выполняют ходьбу, ориентируясьна образец выполнения учителем.Выполняют 3-4 упражнения с мя-чом. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу по показуучителя. Выполняютупражненияпоинструкцииучителя. Осваиваютииспользуютигровыеумения
66	Игрысэлементами общеразвивающих упражнений	1			
67	Игрысэлементами общеразвивающих упражнений	1			
68	Играсбросаниемилов леймяча:«Бро-сить ипоймать»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне поодному. Построение в круг и выполнениеобщеразвивающихупражненийтипазарядки. Подвижная игра в подбрасываниимяча,ловлиегоибыстромбеге	Выполняютбегвчередованииисходьбой в колонне по одному подконтролемпедагога.Выполняютпостроение в круг с помощью учителя.Участвуютвигрепоинструкции	Выполняютбегвчередова-нии с ходьбой в колонне поодному.Отвечаютнавопросы целым предложением.Выполняютпостроениевкруг и комплекс утренней зарядкипоинструкцииучи-теля. Осваиваютииспользуютиговыеумения

69	Подвижная игра «Бездомныйзаяц»	1	Выполнение ходьбысо сменойположений рук. Знакомство с упражнениямидляразвитиямышцкистейруки пальцев. Подвижнаяигранаперемещениябегомвразличныхнаправлениях,ориентировкивпространстве	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.Выполнениеупражненийнаименьшее количество раз. Слу-шают теоретический материал поправиламигриповедениявовремя игр. Участвуютвигрепоинструкции	Выполняютходьбусосменойположениярукпопоказуучителя. Выполняютупражнениянаинструкцииипоказуучителя.Слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр. Осваиваютииспользуютигровые умения
70	Подвижнаяиграсприжками «Скок, поскок…»	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне поодному. Построение в круг ивыполнениеобщеразвивающихупражнений Подвижная игра на выполнениеритмичнойходьбы,прыжков	Выполняютбегвчередованииисходьбой в колонне по одному подконтролемпедагога.Выполняют построение в круг с помощью учителя.Выполняюткоррегирующиеупражнения после неоднократногопоказа по прямому указанию учителя.Осваиваютииспользуютэлементарныеигровыетехнико-тактические взаимодействия (выбор места,взаимодействиеспартнером, командойисоперником	Выполняютбегвчередова-нии с ходьбой в колонне поодному. Выполняют построе-ние в круг и комплекс утреннейзарядкипоинструкцииучителя. Осваиваютииспользуютэлементарные игровые технико-тактическиевзаимодействия(выборместа,взаимодействиеспартнером,командой исоперником
71	Подвижнаяигранаразвитиекоординации«Ненамочиноги»	1	Выполнение комплекса упражненийвдвижении. Выполнениеупражненийнасохранениеравновесиявходьбе.	Выполняют комплекс упражненийнаименьшееколичество раз. Выполняютходьбуполиниинаносках,напяткахсразличнымиположениямирукпопоказуучителя. Выполняютлазаниенанебольшую	Выполняют комплекс упражненийпопоказуучителя. Выполняют ходьбу по линиинаносках,напяткахсразлич-нымиположениямирук.

			Выполнение лазания по гимнастическойстенке. Подвижная игра на сохранение равновесия, выполнениедействийсогласноправилам игры	высоту.Осваиваютииспользуютигровыеумения	Выполняютлазание.Осваивают и используют игровыеумения
72	Подвижныеигрысбегом:«Пустоеме-сто»	1	Выполнениеразличныхвидов ходьбы вколонне. Выполнениеобщеразвивающихупражненийсфлаж-ками. Знакомствоспереноскойгимнастическихматов. Выполнениепрыжкавысоту. Подвижная игра сбегом наскорость	Выполняют ходьбу на носках, напятках,навнутреннемсводестопы.Выполняют5-6упражненийсфлажками. Выполняютпрыжкипослеинструкции и неоднократного показаучителем (при необходимости: по-шаговаяинструкцияучителя,по-операционный контроль выполнениядействий). Участвуютвподвижнойигрепо показуиинструкцииучителя	Выполняютходьбунаносках,напятках,навнутреннеми внешнемсводестопы. Выполняют комплекс упражненийсфлажками.Выполняют прыжки после инструкциии показаучителя. Играютвподвижнуюигрупослеинструкцииипоказаучителя
73	Эстафетыспредметами	1	Подвижнаяиграсэлементамиперестроений. Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафетаспредметами	Выполняютбегвчередованиисходьбой в колонне по одному подконтролем педагога. Участвуют всоревновательной деятельности повозможности(участвуютвэстафете)	Выполняютбегвчередова-нии с ходьбой в колонне поодному. Участвуют в соревновательнойдеятельности(участвуютвэстафете)

74	Коррекционнаяигра «Деньиночь»	1	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. Выполнениеупражненийсоскакалкой. Выполнениеигровыхдействиясоблюдаяправилаигры	Осваиваютивыполняютходьбуудерживаютправильноеположе-ние тела во время бега (с помощьюучителя,принеобходимости:по-шаговаяинструкцияучителя,по-операционный контроль выполнениядействий). Выполняют комплекс упражненийсфлажкаминаименьшееколиче-створаз. Осваиваютииспользуютигровые умения	Выполняютходьбупосигналуучителя. Выполняют медленный бег вколонне. Выполняют комплекс упражненийсоскакалкойпопоказуучителя. Играютвподвижнуюигрупослеинструкцииипоказаучителя
75	Игрыистроевыеупражнения:«Воро-бьии вороны»	1	Выполнение комплекса упражненийвдвижении. Выполнениеупражненийнасохранениеравновесиявходьбе. Выполнениеигровыхдействиясоблюдаяправилаигры	Выполняют комплекс упражненийнаименьшееколичествораз. Выполняютходьбуполиниинаноскаx,напяткахсразличнымиположениями рук по показу учителя.Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют комплекс упражненийпопоказуучителя. Выполняют ходьбу по линиинаносках,напяткахсразлич-нымиположениямирук. Осваивают и используют игровыеумения
76	Играсметаниеммяча «Передаймяч»	1	Выполнениеобыкновеннойходьбывчередованиисходь-бой по линии, обозначеннойнаполу,сохраняравнове-сие. Выполнениеупражненийнаосанку.	Выполняют ходьбу, ориентируясьнаобразец выполнения. Выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках спомощьюучителя. Передаютволейбольныемячипопрямомууказанию учителя	Выполняютходьбупоинструкцииучителя.Выполняют проползание на четвереньkахпогоризонтальнойскамейке (самостоятельно) Играютвподвижнуюигрупооказуиинструкцииучителя

			Выполнение ползания погимнастической скойскамейке. Подвижнаяиграсбросанием иловлей		
77	Игрынаразвитиевыносливости	1	Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениеупражненийсбольшим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание впол,встенуи ловляего. Подвижнаяигра	Выполняютбегвчередованиисходьбойподконтролемучителя.Выполняютупражнениясболь-шим мячом по прямому указаниюучителя. Участвуют в подвижнойигре по показу и инструкции учи-теля	Выполняютбегвчередованиисходьбой.Выполняютупражнениясбольшиммячом,ориентируясьнаобразецвыполненияучителем. Играютвподвижнуюигрупоказуиинструкцииучителя
78	Эстафетынаразвитее координации	1	Подвижнаяиграсэлементамиперестроений. Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафетаспредметами	Выполняютбегвчередованиисходьбой в колонне по одному подконтролем педагога. Участвуют всоревновательной деятельности повозможности(участвуютвэстафете)	Выполняютбегвчередова-нии с ходьбой в колонне поодному. Участвуют в соревновательнойдеятельности(участвуютвэстафете)
79	Передачапредметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками,доставаярукойленточки. Выполнениеобщеразвивающихупражненийвколоннепоодному вдвижении. Выполнениеупражнениясоскакалкой: удержание,	Выполняютходьбупоуказаниюучителя.Выполняютупражнениявдвижении наименьшее количествораз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократногопоказапопрямомууказаниюучи-теля.Выполняютигровыезадания	Выполняют ходьбу по указаниюучителя.Выполняютупражнениявдвижениипопоказуучителя.Выполняюткоррегирующиеупражненияспредметомпослепоказаучителя.Выполняютигровые заданиявпередачепредметов

			складывание, завязывание скакалки. Игровыезаданиявпередаче предметов	впередачепредметовспомощьюучителя	
80	Переноскапредметов, спортивного инвентаря	1	Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Освоениеправилпереноски предметов и спортивного инвентаря	Выполняютбегвчередованиисходьбой в колонне по одному подконтролем педагога. Осваивают ииспользуютигровыеумения	Выполняют ходьбу по указаниюучителя.Выполняютупражнениявдвижениипопоказу учителя. Осваивают ииспользуютигровыеумения
81	Подвижнаяигранаразвитиеосновныхдвижений-лазания: «Перелетптиц»	1	Подвижнаяиграсэлементамизалезаниянаоборудованиеприподнятоенадполом(землей),лазанияпогимнастическойстенке,ориентированиевпространствепосигналу	Участвуют в различных видах игрпоинструкцииипопоказуучителя,ориентируясьна поэтапныйпоказотдельныхдействий(принеобходимости, повторный показ,дополнительнаяиндивидуальнаяинструкция	Участвуютвразличныхви-дах игр после инструкции ипоказаучителя
82	Удары мяча о пол, остенкуиловляегодвумяруками	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне поодному. Построение в круг и выполнениеобщеразвивающихупражненийтипазарядки. Подвижная игра в подбрасываниимяча,ловлиегои быстромбеге	Выполняютбегвчередованиисходьбой в колонне по одному подконтролемпедагога.Выполняютпостроение в круг с помощью учителя.Участвуютвигрепоинструкции	Выполняютбегвчередова-нии с ходьбой в колонне поодному.Отвечаютнавопросы целым предложением.Выполняютпостроениевкруг и комплекс утренней зарядкипоинструкцииучи-теля.

					Осваиваютииспользуютигровыеумения
83	Перекатываниемячав перед, вправо, влево,стоя,сидя	1	Выполнение ходьбы с прыжками,доставаярукойленточки. Выполнениеобщеразвивающихупражненийвколоннепоодному вдвижении. Выполнениеупражненийсоскакалкой:удержание,складывание,завязываниескакалки. Игровыезаданиявперекатываниимяча	Выполняютходьбупоуказаниюучителя.Выполняютупражнениявдвижении наименьшее количествораз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократногопоказа по прямому указанию учи-теля. Выполняют игровые заданиявперекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указаниюучителя.Выполняютупражнениявдвиженииипопоказуучителя.Получаютэлементарныесведенияпоовладению игровыми умени-ями
84	Эстафетасмячом	1	Подвижнаяиграсэлементамиперестроений. Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафетаспредметами	Выполняютбегвчередованиисходьбой в колонне по одному подконтролем педагога. Участвуют всоревновательной деятельности повозможности(участвуютвэстафете)	Выполняютбегвчередова-нии с ходьбой в колонне поодному. Участвуют в сорев-новательнойдеятельности(участвуютвэстафете)
Легкаяатлетика –18часов					
85	Преодоление простейшихпрепятствий	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнениеобщеразвивающихупражнений.	Выполняютбегвчередованиисходьбойподконтролемучителя.Выполняют комплекс упражненийменьшееколичествораз.	Чередуют бег и ходьбу. Выполняют комплекс упражненийпопоказу.Преодолеваютпростейшиепрепятствияпослеинструкцииучителя.
86	Преодоление простейшихпрепятствий	1			

			Преодолениепростейшихпрепятствий:перепрыгивание,пролезание,оббегание. Коррекционнаяигра	Преодолеваютпростейшиепрепятствияспомощьюучителя. Участвуютвподвижнойигре	Играютвподвижнуюигруослеинструкцииипоказаучителя
87	Прыжоквдлинусместа толчкомдвухногв начерченныйориентир	1	Выполнениепостроенийвшеренгуи колонну. Выполнение ходьбы по ориентирам,начерченнымнаполу. Прыжоквдлинусместатолчком двух ног в начерченныйориентир. Подвижнаяиграсбегом	Выполняютупражнениядляразвитияточности движений; выполняют упражнения для развитияпространственно–временнойдифференцировкипопрямоуука-заниюучителя. Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняютупражнения дляразвитияпространственно–временнойдифференцировки, ориентируясь на образецвыполненияучителем.Осваивают и используют игровыеумения
88	Прыжоквдлинусместа толчкомдвухногв начерченныйориентир	1			
89	Прыжоквдлинусместа	1	Выполнение ходьбы со сменойположения рук. Выполнение упражнений дляукрепленияголеностопныхсуставови стоп. Знакомствосназваниемитехникой выполнения прыжка. Выполнение прыжка в длинусместа. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Прыгаютвдлинусместа,ориентируясь на образец выполнения учителеми/илиобучающимися2группы.Участвуютвподвижнойигре по показу и инструкции учи-теля	Выполняютходьбусосменойположениярукпопоказуучителя. Выполняютупражненияпоинструкцииипоказуучителя.Выполняютпрыжоквдлинусместа по показу учителя. Играютвподвижнуюигрупопоказуиинструкцииучителя
90	Прыжоквдлинусместа	1			

91	Метаниетеннисногомячавстену	1	Выполнениебегапопрямойвшеренге. Выполнение общеразвивающихупражнений. Знакомство с названием мячадляметания. Освоениеправильногозахвата и произвольного метаниямалогомячавстену. Игрысэлементамиобщеразвивающихупражнений	Выполняютбегподконтролемучителя. Выполняют 3-5 упражне-ний. Выполняют различные видыметаниямалыхмячейпослеинструкции и неоднократного показаучителя. Участвуютвподвижнойигрепопоказуиинструкцииучителя	Выполняютбегпослеинструкции,ориентируясьназрительно-пространственныеопоры. Выполняют захват и удержаниеразличныхпредметовдлявыполненияметанияпослеинструкцииипоказаучителя.Играютвподвижнуюигру послеинструкцииучителя
92	Метаниетеннисногомячавстену	1			
93	Метаниетеннисногомячавцель	1	Выполнение ходьбы с прыжками,доставаярукойленточки. Выполнениеобщеразвивающихупражненийвколоннепоодному вдвижении. Выполнениеупражненийсоскакалкой:удержание,складывание,завязываниескакалки. Выполнение метания мяча сбольшойамплитудой	Выполняютходьбупоуказаниюучителя.Выполняютупражнениявдвижении наименьшее количествораз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократногопоказа по прямому указанию учи-теля. Выполняют метание теннис-ного мяча в цель, ориентируясь напоэтапныйпоказотдельныхдействий(принеобходимости,повторныйпоказ,дополнительнаяиндивидуальнаяинструкцияучителя)	Выполняют ходьбу по указаниюучителя.Выполняютупражнениявдвиженииипоказуучителя.Выполняюткоррегирующиеупражненияспредметомпослепоказаучителя. Выполняют метаниетеннисногомячавцельпослеинструкцииипоказаучителя
94	Метаниетеннисногомячавцель	1			
95	Метаниетеннисногомячанадальность	1	Выполнениеходьбывколоннепоодномусразличнымизаданиямидлярук.Выполнение комплекса	Выполняют ходьбу, ориентируясьнаобразецвыполнениячителеми/илиобучающимися2группы.Выполняют 5-6 упражнений ком-плекса.	Выполняют ходьбу по указаниюучителя.Выполняюткомплекс упражнений по показуучителя.
96	Метаниетеннисногомячанадальность				

97	Метаниетеннисногомячанадальность	1	упражненийдляукрепленияятуловища. Освоение правильного удержания мяча, ориентированиевпространстве,соразмерениесвоихусилий Выполнениеметаниянадальностьсильнейшейрукой	Выполняют метание на дальность,ориентируясь на образец выполненияучителеми/илиобучающимися2 группы	Выполняют метание на дальностьпослеинструкцииипоказаучителя
98	Круговые эстафеты до 20 м	1	Подвижнаяиграсэлементамиперестроений. Выполнение бега в чередованиисходьбой. Выполнениекомплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафетанаскорость	Выполняютбегвчередованиисходьбой в колонне по одному подконтролем педагога. Участвуют всоревновательной деятельности повозможности(участвуютвэстафете)	Выполняютбегвчередова-ниис ходьбой в колонне поодному. Участвуют в соревновательнойдеятельности(участвуютвэстафете)
99	Круговые эстафеты до 20 м	1			
100	Высокийстарт30м	1	Выполнение ходьбы со сменойположения рук. Выполнение упражнений дляукрепленияголеностопныхсуставови стоп. Ускорение на дистанции в 30м,Знакомствоспонятиемвысокийстарт	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.Выполняютбегсвысокогостарта,ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2 группы	Выполняютходьбусосменойположенияруккопоказуучителя. Выполняютупражненияпоинструкцииипоказуучителя.Выполняютбегсвысокогостарта послеинструкциии показаучителя

101	Медленныйбегдо1-2мин	1	Выполнениеразличныхви-довходьбы вколонне. Выполнениеобщеразвиваю-щихупражненийсмалымимячами. Выполнение бега по длиннойдистанции,техничес кипра-вильно удерживание корпусаируквмедленномбеге всо-четаниисдыханием	Выполняютразличныевидыходьбы в колонне по показу учи-теля. Выполняют упражнения с малымимячаминаименьшееколичествораз. Выполняют медленный бег в чере-дованиисходьбой	Выполняют различные видыходьбы по указанию учителя.Выполняютупражнениясма-лыми мячами по показу учи-теля. Выполняютмедленныйбег
102	Медленныйбегдо1-2мин				

Содержание разделов в 3 классе

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

3 класс (102 ч.)

№	Темап редмета	Кол-воча	Программное содержание	Дифференциациявидовдеятельности	
				Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
Легкаяатлетика– 17часов					
1	Правила поведения науроках физическойкультуры(техника безопасности)	1	Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование	Слушают объяснение и рассматриваютпомещениеиоборудование спортивного зала (с помощьюучителя). Слушают инструктаж, отвечаютна вопросы односложно (да/нет)изрительновоспринимаютобра-зец поведения на уроках физиче-ской культуры (техника безопас-ности). Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.Слушаютинструктаж,отвечаютнавопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимаютобразецповедениянауроках физической культуры (техникабезопасности). Играют в подвижную игру поинструкцииучителя
2	Понятия о предварительной и исполнительнойкомандах	1	Построениевшеренгу,колонну. Определение видов команд. Повторениестроевыхдействий в соответствиискомандой. Бег в медленном темпе вколоннепо одному.	Выполняют построение по показуучителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым) сигналомпредварительную и исполнитель-нуюкоманды.Выполняютмедленный бег за наиболее физическиразвитымобучающимсяиз2	Выполняютпостроенияиперестроенияпосигналуучителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной иисполнительнойкоманд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец.Выполняют медленныйбег.

			Выполнение комплексаутренней гимнастики.Подвижная игра на по-строение в разных частяхзала	группы,ориентируясьнаегоп ример. Выполняют комплекса утреннейгимнастики с опорой на зритель-ный образец и подсказкам учи-теля. Участвуют в игре по инструкцииучителя	Играют в подвижную игру по-слеинструкции учителя
3	Ходьба с контролем ибез контроля зрения,изменениемск орости	1	Построениевшеренгу,к олонну. Выполнение поворотовна месте налево инаправопереступанием .Выполнение ходьбы сизменениемскорости. Выполнение ходьбы ше-ренгой с открытыми изакрытымиглазами. Выполнение общеразви-вающихупражнений. Подвижнаяиграсбегом	Выполняют простые виды по-строений, осваивают на доступ-ном уровне строевые действия вшеренге и колонне (с помощьюучителя). Выполняютходьбу шеренгой соткрытыми и закрытыми глазами(по возможности). Выполняют 4-5упражнений.Выполняют ходьбу с изменением скорости.Участвуют в подвижной игре поинструкции и показу учителя,ориентируясь на поэтапный по-казотдельныхдействий.	Выполняютпостроенияипере-строения в шеренгу, колонну,осваивают действия в шеренгеиколонне. Выполняют ходьбу с измене-нием скорости. Выполняютходьбу шеренгой с открытымии закрытыми глазами. Выпол-няюткомплексупражнений. Участвуют в различных видахигр после инструкции и показаучителя.

4	Ходьба с высокимподниманием бедра,вполуприсяде, с различнымиположениями рук	1	Выполнение построенияв шеренгу и сдача ра-порта. Выполнение ходьбы ссохранениемправильной осанки. Выполнение ходьбы сперешагиваниемчерез большиемячисвысоким	Выполняют построение по показуучителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполнениеходьбы с перешагиванием черезбольшие мячи с высоким подниманиембедра, вмедленном, среднем и быстром темпе, сосменойположенийрук:вперёд,	Выполняют построение. Выполняют ходьбу. Выполнениеходьбысперешагиванием черезбольшие мячи с высоким под-ниманием бедра, в медленном,среднем и быстром темпе, сосменой положений рук: вперёд,вверх,схлопками.

			подниманием бедра, вмедленном, среднем ибыстромтемпе,сосменойположенийрук:вперёд, вверх, с хлопками.Выполнение общеразвивающихупражнений. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.Подвижнаяиграсброса-ниеммяча	вверх,схлопками(обучающиесясс трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем). Выполняют общеразвивающиеупражнения после неоднократ-ного показа по прямому указаниюучителя. Выполняют медленный бег занаиболее физически развитымобучающимся из 2 группы, ори-ентируясь на его пример. Осваиваютиииспользуютигровыеумения	Выполняют общеразвивающиеупражнения. Выполняют медленный бег.Осваивают и используют игро-выеумения
5	Беговыеупражнения	1	Выполнение ходьбы сизменением скорости.Выполнение бега в за-данном направлении.Ознакомление с названиембеговыхупражнений и их выполнение.Эстафетас бегом	Выполняют ходьбу с измененииемскорости. Выполняют различныевиды бега: на носках, с высокимподниманием бедра и захлесты-ваниемголени назад. Осваивают беговые упражнениявыполняя на уменьшенном рас-стоянии. Участвуют в соревновательнойдеятельности	Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, свысоким подниманием бедра изахлестыванием голени назад.Выполняют беговые упражне-ния. Участвуют в соревновательнойдеятельности

6	Бег в колонне по прямой и со сменойнаправлений по ори-ентирам	1	Построение в шеренгу.Подвижная игра с эле-ментами перестроений.Выполнение бега с высокимподниманиебедра, сохраняя дистанцию иправильнуюосанку.	Выполняют простые команды посигналу учителя с одновремен-ным показом способа выполне-ния построения и перестроения.Осваиваютбегвколоннепопрямой и со сменой направлений поориентирам.	Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).Осваиваютбегвколоннепо прямойисосменойнаправлениипо ориентирам.

			Выполнение комплексаупражнений типа за-рядки. Подвижная игра с эле-ментамиобщеразвиваю-щихупражнений	Выполняют комплекс упражне-ний наименьшее количество разУчаствую в подвижной игре по-слеинструкцииипоказаучителя	Выполняюткомплексупражне-ний. Участвуют в различных видахигрпоказаучителя
7	Бег в чередовании сходьбойдо 100 м.	1	Выполнение построенияв шеренгу и сдача ра-порта. Закрепление выполнениябега в колонне пра-вильно держа туловище,работая руками, ставястопу на носок, свободнодвигаясь. Выполнениечередования бега иходьбынарасстоянии. Коррекционнаяигра	Выполняют строевые действияпо пошаговой/ поэтапной ин-струкциипедагога.Удерживаютп равильнуюосанкувовремя бега, ходьбы (с помощью учи-теля, при необходимости поша-говаяинструкцияучителя). Смотрят образец выполненияупражнения, слушают инструк-цию учителя, выполняют упраж-нениявчередованииходьбыи бега.Участвуют в игре по ин-струкцииучителя	Выполняют по показу учителяупражнения для развития пере-ключаемости движений. пра-вильную осанку во время бега,ходьбы. Смотрят образец вы-полняют упражнения в чередо-ванииходьбыи бега. Играют в подвижную игру по-слеинструкции учителя

8	Понятие низкий старт.Бегнаскорость30 м	1	Выполнение построенияв шеренгу и сдача ра-порта. Выполнение ходьбы сизменением скорости.Выполнение бега в за-данномнаправлении. Выполнение бега с высо-ким поднимание бедра,сохраняя дистанцию иправильнуюосанку.	Выполняют построение в ше-ренгу и сдача рапорта с подсказ-койучителя. Выполняютходьбусизменениемс корости.Осваиваютбыстрый бег,ориентируясьнаобразецвы-полнения учителем и/или обуча-ющимися 2 группы. Выполняютподводящие, строевые и обще-развивающиеупражненияпопо-казу учителя и/или с опорой напримеробучающихсяиз 2	Выполняют построение в ше-ренгу и сдача рапорта. Выпол-няют ходьбу с изменением ско-рости. Осваивают быстрый бег,ориентируясь на образец вы-полнения учителем. Выполняютподводящие, строевые и обще-развивающие упражнения попоказуучителя. Выполняют перебежки груп-памии по одному

			Освоениеспециальнобе-говыхупражнений. Освоениеправилтех-ники безопасности вовремя выполненияупражне нийвпаре. Демонстрация техникинизкогостарта.	группы выполняют упражнениянеоднократного показа попрямому указанию учителя. Вы-полняют перебежки группами ипо одному 15—20 м с низкогостартасопоройнапримеро буча-ющихся из 2 группы выполняютупражнения после неоднократ-ногопоказапо прямомууказа-ниюучителя	15—20мснизкогостартасопорой образец
9	Прыжки на однойногенаместе,с про-движениемвперед	1	Ознакомление с обще-развивающимиупражне-ниями. Ориентирование внаправлении движений.Выполнение несколькоподпрыгивани йподрядвзаданном направлении.Подвижная играсмета-нием	Выполняют общеразвивающиеупражненияна именьшееколиче-створаз. Ориентируются в направлениидвиженийспомощ ьюпедагога. Прыгают на двух ногах с продви-жением вперед. Участвуют в по-движной игре по показу и ин-струкцииучителя	Выполняют общеразвивающиеупражнения после инструкцииипопоказу педагога. Выполняют прыжки в заданномнаправлении, ориентируясь назрительно-пространственныеопоры. Играют в подвижнуюигрупоинструкциию чителя

10	Прыжкиввысоту	1	Выполнение различныхвидовходьбы вколонне.Выполнение общеразви-вающихупражненийс флажками.Ознакомление сперенос-кой гимнастических ма-тов. Демонстрация прыжка ввысоту.	Выполняют ходьбу на носках, напятках, на внутреннем сводестопы. Выполняют 3-4 упражнений сфлажками. Выполняют прыжки после ин-струкции и неоднократного по-каза учителем (при необходимо-сти:пошаговаяинструкцияучи-теля, пооперационный контрольвыполнения действий).	Выполняют ходьбу на носках,на пятках, на внутреннем ивнешнемсводе стопы. Выполняют комплекс упражне-ний с флажками. Выполняютпрыжки после инструкции и по-казаучителя. Играют в подвижную игру по-сле инструкции и показа учи-теля

			Подвижнаяиграсметанием	Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	
11	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы вмедленном и быстромтемпе. Выполнение медленногобега. Демонстрация прыжка вдлинусместа. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясьи приземляясь. Выполнениебеговых упражнений. Метание с места в горизонтальнуюцель	Выполняют ходьбу в медленномибыстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контрольвыполнениядействий), прыгаютна толчком одной или двумя но-гамисместа. Осваиваютметаниесместавгоризонтальную цель, ориентируясьнаобразец выполнения	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкцииипоказаучителя. Выполняютметаниесместавгоризонтальнуюцель
12	Прыжокс3-5беговыхшаговвдлинусраз-бега	1	Выполнение ходьбы супражнениямидлярукв чередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бега в среднемтемпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега:правильно разбегаясь,сильно отталкиваясь имягкоприземляясь. Метание с места в вертикальнуюцель	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшогоразбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показаучителя	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании сдругимидвижениями. Прыгают с небольшого разбегавдлину. Выполняют метание после инструкцииипоказаучителя

13	Метание теннисногомяча левой, правойрукойсместав гори-зонтальнуюцель	1	Выполнениебегапопря-мойвшеренге. Выполнение общеразви-вающихупражнений. Ознакомление с назва-нием мяча для метания.Демонстрация стойки итехники метания мяча.Освоение правильногозахвата,сто йкиипроиз-вольного метания тен-нисногомячавцель. Игры с элементами об-щеразвивающих упраж-нений	Выполняютбегподконтролему чителя. Выполняют 3-5 упражнения. Вы-полняют различные виды мета-ния теннисных мячей после ин-струкции и неоднократного по-казаучителя. Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	Выполняют бег после инструк-ции, ориентируясь на зри-тельно-пространственныеопоры. Выполняют захват и удержаниетеннисных мячей для метанияпосле инструкции и показа учи-теля. Играют в подвижную игрупослеинструкцииучителя
14	Метание теннисногомячанада льность	1	Выполнение ходьбы вколонне по одному с раз-личными заданиями длярук. Выполнениекомплексау пражнений для укреп-лениятуловища. Демонстрация стойки итехники метания мяча.Освоение правильногоудержания мяча, ориен-тирование в простран-стве,соразмерениесвоих усилий	Выполняют ходьбу, ориентиру-ясь на образец выполнения учи-телем и/или обучающимися 2группы. Выполняют 3-4 упраж-нениякомплекса. Выполняют метание на даль-ность, ориентируясь на образцевыполнения учителем и/или обу-чающимися2 группы	Выполняют ходьбу по указа-нию учителя. Выполняют ком-плекс упражнений по показуучителя. Выполняют метание на даль-ность после инструкции и по-казаучителя

			Выполнение метания надальность сильнейшейрукой		
15	Челночный бег (3х5)м.	1	Выполнение ходьбы сперешагиваниемчере з большие мячи с высокимподниманиембе дра. Выполнениебеговых упражнений. Выполнение челночногобега, демонстрированиетехник и высокого старта.Метание мячей с месталевойиправойрукой	Выполняют ходьбу с перешаги-ваниемчерезбольшиемячисвы-соким подниманием бедра по по-казу учителя. Выполняют чел-ночныйбег3х10 м. Выполняютметаниемячейсме-сталевойи правойрукой	Выполняют ходьбу с перешаги-ванием через большие мячи свысокимподниманиембедрапо инструкцииучителя.Выпол-няют челночный бег 3х10 м.Метаютмячисместалевойи правойрукой
16	Эстафетныйбег	1	Выполнение ходьбы сосменой положения рук.Выполнение упражненийдля укрепления голено-стопных суставов и стоп.Преодоление своего этапи передача эстафетнойпалочкиучаст никусвоей команды	Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук под контролем учи-теля. Выполняют упражнениянаименьшее количество раз.Участвуют в соревновательнойдеятельности по возможности(участвуютвэстаф ете)	Выполняют ходьбу со сменойположения рук по показу учи-теля. Выполняют упражнения по ин-струкцииипоказуучителя. Участвуют в соревновательнойдеятельности(участвуютвэста-фете)

17	Бросокнабивного мяча(весдо1кг)различнымиспособами двумяруками	1	Ходьба со сменой положений рук: вперед,вверх, с хлопками и т.д.Выполнение быстрогобеганаскорость. Определение названиямяча,какиекачества	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения обучающего2группыилиучителя. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшееколичество раз	Выполняют ходьбу со сменойположенийрук:вперед,вверх,схлопкамиит.д. Бросают набивной мяч из различныхисходныхположений

			развивают упражнения сэтиммячом. Выполнениеброска,согласовывая движенияруки туловища		
Гимнастика–23часа					
18	Правила ТБ на занятияхгимнастикой. Значение физическихупражнений для здоровьячеловека	1	Беседа о правилах поведенияназанятияхгимнастикой. Беседа о значении физическихупражнений. Выполнение строевыхдействий, ориентированиевпространстве. Коррекционнаяигра	Слушают инструктаж, отвечаютна вопросы односложно (да/нет)изрительновоспринимаютобра-зец поведения на уроках физиче-ской культуры (техника безопас-ности). Просматривают видеоматериалпотеоретическимвопросамадаптивнойфизическойкультуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию)учителясфиксациейнаэтапах выполнения упражнения наориентировкувпространстве	Слушаютинструктаж,отвечают навопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техникабезопасности).Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивнойфизическойкультуры. Отвечаютнавопросыпредложением. Воспринимаютизапоминаютрасположение зрительных пространственныхопор - ориентиров для выполненияпостроенийиперестроений

19	Перестроениеизше-ренгивкруг	1	Выполнение простейшихперестроений. Бегсизменениемн аправлений. Выполнение комплексаутренней гимнастики.Выполнение прыжка свысоты. Коррекционнаяигра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количествораз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуютвигрепопоказуиинструкцииучителя	Выполняютупражнениепосигналу/ команде учителя, ориентируюсь на зрительно- пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений попоказуиинструкцииучителя. Прыгают с высоты с мягкимприземлением.

					Играют вигру после инструк-циииучителя
20	Перестроение из ко-лонны по одному вшеренгу по одному,размыкание на вытя-нутыеруки	1	Выполнениеорганизую-щих строевых команд иприемов Выполнение ходьбы сосменой положений рук.Ознакомление с упраж-нениями для развитиямышц кистей рук и паль-цев. Выполнение приставныхшагов в сторону, ориен-тирование в простран-стве. Подвижнаяиграсмета-нием	Выполняют ходьбу ориентируясьна образец выполнения учителеми/или обучающимися 2 группы.Выполняют3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспри-нимают расположениезрительных пространственныхопор - ориентиров для выполне-ния построений и перестроений.Участвуют в подвижной игре попоказуучителя	Выполняют ходьбу ориентиру-ясь на образец выполнения учи-телем. Выполняют упражнениямо словесной инструкции и по-казу. Выполняют команды по постро-ению и перестроению по сиг-налу учителя (при необходимо-сти ориентируются на образец).Осваивают и используют игро-выеумения
21	Основные положенияи движения рук, ног,туловища, головы:асимметричн ые дви-жениярук	1	Выполнение построенийв шеренгу, в колонну поодному. Освоение бега в медлен-ном темпе, чередованиеходьбыи бега. Выполнение упражненийнаосновныеп оложенияи движения рук, ног, го-ловы,туловища. Коррекционная игра наразвитие точности	Фиксируют внимание и воспри-нимают расположение зритель-ных пространственных опор-ориентиров для выполнения по-строенийиперестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориен-тируясь на образец выполненияучителем и/или обучающимися 2группы. Выполняют основныеположения и движения рук, ног,головы, туловища с наименьшимколичествомраз.Уча ствуютв	Выполняют построение в ше-ренгу, в колонну по командеучителя, ориентируясь на зри-тельно-пространственныеопоры. Выполняют упражненияна основные положения и дви-жения рук, ног, головы, туло-вища. Чередуютходьбусбегом,со-храняя темп, дистанцию вовремя движения, удерживаяправильную осанку во времяходьбы.

			дви-жений		

				подвижной игре по показу и инструкцииучителя	Играют в подвижную игру послеинструкции
22	Дыханиевовремях одьбыи бега	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающихупражнений. Выполнениетренировочных упражнений на дыханиевовремяходьбы, бега, проговариваниезвуко внавыдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одномупод контролем педагога. Отве-чают на вопросы односложно.Выполняют построение в круг спомощьюучителя. Выполняют корригирующиеупражнения после неоднократ-ного показа по прямому указа-нию учителя. Участвуют в игрепоинструкции учителя	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одному.Отвечают на вопросы целымпредложением. Выполняют построение в круг икомплекс утренней зарядки поинструкцииучителя. Выполняют корригирующиеупражнения без предметов послепоказаучителя. Играют в подвижную игру послеинструкции
23	Упражнениясгимнастическимипалками	1	Выполнение построенийвшеренгуиколонну. Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение комплексаупражненийсгимнасти-ческойпалкой. Подвижнаяиграсбросками ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образецвыполнения учителем (или на об-разец правильного выполненияобучающихся 2 группы).Участ-вуют в игре по инструкции учи-теля	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образецвыполненияучителем. Осваивают и используют игровыеумения

24	Ползание на четвереньках в медленномтемпе по горизонталь-ной гимнастическойскамейке	1	Выполнение упражненийнаравновесие. Передвижение по гимнастической скамейке, принявправильноеположениеупора.	Выполняютупражнениявравновесии по показу учителя, по возможности. Выполняют упражнения в ползании, ориентируясь на образецвыполненияучителеми/или	Выполняютупражнениявравновесии по инструкции учителя. Выполняют упражнения в ползании после инструкции учителя.

			Подвижнаяиграсэлементамилазания	обучающимися2группы.Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровыеумения
25	Упражнения на формирования правильнойосанки	1	Беседа о правильнойосанке. Выполнение упражнений, направленные наформирования навыкаправильнойосанки. Выполнение различныхвидов ходьбы с измене-нием положений рук,ходьбы по гимнастиче-ской скамейке, перешагиваниечерезпредметы. Эстафетысмячом	Получают элементарные теоретические сведения о правильнойосанке, зрительно воспринимаюти оценивают образец удержанияправильнойосанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами(демонстрируют правильнуюосанку, подбирают ответы на во-прос по предоставленным карточкам)спомощьюпедагога. Выполняют упражнения для расслабления мыщц,ориентируясьна образец выполнения учителеми/илиобучающимися2группы. Участвуют в соревновательнойдеятельности	Получаютэлементарныетеоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образецудержания правильной осанки.Выполняют практические зада-ния с заданными параметрами(демонстрируют правильнуюосанку, упражнения на формированияправильнойосанки). Выполняют упражнения длярасслабления мыщц по показу иинструкцииучителя.Участвуют в соревновательной деятельности
26	Ходьбаспредметом на голове, сохраняяправильнуюосанку	1	Выполнение упражненийс гимнастической пал-кой. Удержание в ходьбепредметанаголове,сохраняя правильнуюосанку	Выполняютупражненияспредметом меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу с предметомнаголове,сохраняяправильную осанку по прямому указаниюучителя.	Выполняют упражнения с предметом по инструкции учителя.Выполняютходьбуспредметомна голове, сохраняя правиль-нуюосанку

27	Упражнения для развитияпространственно-	1	Построение в шеренгу,колонну, с изменениемместапостроения,	Выполняют по показу учителяупражнениядляформированияпространственных	Выполняют по показу учителяупражнениядляформирования

	дифференцировки		выполнение ходы и бегамежду различными ори-ентирами, прохождениепо двум параллельно по-ставленным гимнастиче-скимскамейкам	представлений с помощью учи-теля,по возможности	пространственных представле-нийпо показу учителя
28	Упражнения для раз-вития точности дви-жений	1	Выполнение упражненийнаравновеси е. Выполнение ходьбы подвум параллельно по-ставленнымгимнастиче-скимскамейкам. Подвижнаяиграсбегом	Выполняют по показу учителяупражнения для развития точно-сти движений и равновесия, ори-ентируясь на образец выполне-ния учителем и/или обучающи-мися2 группы. Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняют упражнения дляразвития точности движений иравновесия, ориентируясь наобразецвыполненияучителе м.Играют в подвижную игру по-слеинструкции учителя
29	Упражнения с обру-чем	1	Построение в шеренгу,колонну, с изменениемместа построения, вы-полнение ходы и бегамежду различными ори-ентирами. Выполнение упражненийс предметом: удержаниеобруча двумя руками,перекладывание из од-ной руки в другую, вы-полнение различных ис-ходных положений с об-ручемвруках,наклоны,	Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственных представле-ний с помощью учителя, по воз-можности. Выполняют упражне-ния с предметами после неодно-кратного показа по прямому ука-заниюучителя	Выполняют по показу учителяупражнениядляформир ованияпространственных представле-нийпо показу учителя. Выполняютупражненияспред-метамипослепоказаучителем

			приседания,прыжки,пе-реступание		

30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Выполнение упражненийдля развития мышц ки-стейруки пальцев. Выполнение ходьбы погимнастической скамейке парами управление равновесием, взаимодействиеслаженно	Выполняют упражнения для развития мышц кистей рук и пальцевпо показу учителя. Выполняют упражнения на равновесиепо возможности	Выполняют упражнения дляразвития мышц кистей рук ипальцевпопоказуучителя. Выполняют упражнения на равновесиепопоказуучителя
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическимскамейкам	1	Выполнение упражнений, сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижнаяиграсбегоми прыжками	Выполняютупражнениянаравновесие, преодолевают препятствияспомощьюучителя. Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняютупражнениянаравновесие, преодолевают препятствияпоинструкцииучителя. Играют в подвижную игру послеинструкции учителя

32	Расхождение вдвоемповоротом привстреченагимнасти-ческойскамейке	1	Выполнение упражнений, сохраняяравновесие при выполнениии упражнения на гимнастическойскамейке	Выполняютупражнениянаравновесие после неоднократногопоказа по прямому указаниюучителя. Участвуют в игровыхзаданиях(впаре)	Выполняютупражнениянаравновесие после показа учителем.Участвуют в соревновательнойдеятельности
33	Ходьба по гимнастической скамейкепрямо,правым,левымбоком с различнымиположениями рук, смячом в руках, бросаниемиловлей мяча	1	Выполнение комплексаупражнений для утрен-нейзарядки. Сохранение равновесияна ограниченной поверхности,выполняяпередвижения, двигательныедействиясмячом	Выполняют комплекс меньшееколичество повторений. Выполняютходьбупогимнастическойскамейке прямо, правым, левымбоком с различными положениямирукпосленеоднократного показа по прямому указаниюучителя	Выполняюткомплексупражнениипо показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастическойскамейкепрямо,правым,левымбокомсразличнымиположениямируксамостоятельно
34	Комплекс упражненийсгимнастической скакалкой	1	Выполнениеходьбы спрыжками, доставая ру-койленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений вколоннепо одному в движении. Выполнение упражненийсоскакалкой: удержание,складывание, завязыва-ниескакалки. Выполнение прыжковчерезскакалку	Выполняют ходьбу по указаниюучителя. Выполняютупражнениявдвижении наименьшее количество раз.Выполняют корригирующиеупражнения после неоднократ-ного показа по прямому указа-нию учителя. Выполняют до-ступные упражнения со скакал-кой	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняютупражнения в движении по по-казу учителя. Выполняют кор-ригирующие упражнения спредметом после показа учи-теля. Выполняют упражнениясоскакалкой

35	Упражнения для формирования правильнойосанки	1	Выполнение ходьбы поканату. Выполнение ходьбы сразличными положениямирукзаучителемиза	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки,ориентируясь на образец выполненияучителем(илинаобразец	Выполняют корригирующиеупражнения после показа учи-телем.

			направляющим, сохраняя правильную осанкуВыполнение общеразви-вающих упражнений смалымимячами. Подвижнаяиграсбегом	правильноговыполненияобучающихся2 группы). Выполняют упражнения с малымимячаминаименьшееколичествораз. Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	Выполняют упражнения с малымимячамипослепоказаучителем. Играют в подвижную игру попоказуиинструкцииучителя
36	Упражнения с малымимячами	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение упражненийс малыми мячами: перекладывание,подбрасывание,перебрасывание мяча, бросание в пол, встенуиловляего. Подвижная игра с элементамиобщеразвивающихупражнений	Выполняют бег в чередовании сходьбой под контролем учителя.Выполняют упражнения с ма-лыми мячами по прямому указа-ниюучителя. Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	Выполняют бег в чередовании сходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполненияучителем. Играют в подвижную игру попоказуиинструкцииучителя
37	Стойка на одной ноге,другаясогнутавперед,руки в различных ис-ходныхположениях	1	Выполнение построенийв шеренгу, в колонну поодному. Освоение бега в медленном темпе, чередованиеходьбыи бега. Выполнение упражненийнаосновныеположенияи движения рук, ног, головы,туловища. Удержание	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построенийиперестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполненияучителем и/или обучающимися 2группы. Выполняют основныеположения и движения рук, ног,головы,туловищаснаименьшим	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по командеучителя, ориентируясь на зри-тельно-пространственныеопоры. Выполняют упражненияна основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуютходьбусбегом,сохраняя темп, дистанцию вовремя движения, удерживаяправильную

			равновесияво время выполненияупражнения.	количеством раз. Выполняютупражнениянаравновесиес	осанку во времяходьбы.

			Коррекционная игра наразвитие точности дви-жений	помощью учителя. Участвуют вподвижной игре по показу и ин-струкцииучителя	Выполняютупражнениянаравновесиепопоказуучителя. Играют в подвижную игру послеинструкции
38	Упражнения с большимячом	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение упражненийс большим мячом: перекладывание,подбрасывание,перебрасывание мяча, бросание в пол, встенуиловляего. Подвижная игра с прыжками	Выполняют бег в чередовании сходьбой под контролем учителя.Выполняют упражнения с боль-шим мячом по прямому указа-ниюучителя. Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	Выполняют бег в чередовании сходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполненияучителем. Играют в подвижную игру попоказуиинструкцииучителя
39	Лазаниевверх,внизпо гимнастической стенке,непропуская реек	1	Ознакомлениесигровымизаданиянапостроениеиперестроения. Выполнениеходьбыв различномтемпе. Освоениеразновидностейходьбы. Выполнениекомплекса утреннейгимнастики. Определениеназвания двигательномудействию,названияоборудования. Выполнениеправильногозахватарейкирукамииправильной	Выполняютходьбунаносках,на пятках,навнутреннемивнешнемсводестопы.Выполняют комплексутреннейгимнастики ориентируясьнаобразецвыполненияучителеми/илиобучающимися2группы. Выполняютлазанье (спомощьюучителя,повозможностисамостоятельно)попрямомууказаниюучителя.Участвуютвподвижнойигрепопоказуиинструкцииучителя	Выполняютигровыезадания. Осваиваютивыполняютходьбупопрямойлинииинаносках,на пятках,навнутреннемивнешнемсводестопыссохранением равновесиянаограниченной поверхности. Смотрятобразецвыполнения упражнения,слушаютинструкциюучителя,выполняют упражнения.Осваиваютиспользуютигровыеумения
40	Лазаниевверх,внизпо гимнастической стенке,непропуская реек	1			

			постановки стопы нагимнастическую стенку.Подвижная игра с прыж-ками		
Игры-4часа					
41	ПравилаТБназаня-тияхподвижнымиигрáми. Корригирующиеигры: «Салки», «Мишка нальдине»	1	Беседа о правилах пове-дения назанятияхпо-движнымииграми. Выполнение ходьбы сосменой положения рук.Выполнение упражненийдля укрепления голено-стопных суставов и стоп.Выполнение игровыхупражнений в беге в раз-личных направлениях, наскоростьненаталкиваясь друг на друга, действуяпо сигналу и согласноправиламигры	Слушают инструктаж, отвечаютна вопросы односложно (да/нет)изрительновоспринимаю тобра-зец поведения на уроках физиче-ской культуры (техника безопас-ности). Выполняют ходьбу со сменой по-ложения рук под контролем учи-теля. Выполняют упражнениянаименьшее количество раз.Участвуютвразличныхвидахи гр по инструкции и по показуучителя, ориентируясь на поэтап-ный показ отдельных действий(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индиви-дуальнаяинструкцияучителя)	Слушаютинструктаж,отвечают навопросы односложно (да/нет) и зрительно восприни-мают образец поведения на уро-ках физической культуры (тех-никабезопасности).Выполняютх одьбу со сменой положениярукпо показу учителя. Выполняют упражнения по ин-струкцииипоказуучителя. Участвуют в различных видахигр после инструкции и показаучителя
42	Корригирующиеигры: «Ловишки-хвостики», «Мишканальдине».	1			

43	Коррекционныеигры: «Воздушныйшар», «Повторидвижение»	1	Выполнение упражненийсоскакалкой. Бросание и ловля мяча изразныхположений, двумя руками, правой илевойрукой.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваиваютииспользуютигровыеумения. Осваиваютпрыжкичерезскакалкупо возможности	Выполняютупражнениясоскакалкойпопоказуучителя. Осваивают и используют игровыеумения. Прыгают через скакалку надвухногах

			Выполнение прыжковчерезскакалк унадвухногах		
44	Подвижныеигрысбе-гом:«Пустоеместо»	1	Выполнение различныхвидовходьбы вколонне.Выполнение общеразви-вающихупражненийс флажками.Ознакомление сперенос-кой гимнастических ма-тов. Выполнение прыжка ввысоту. Подвижнаяиграсбегомна скорость	Выполняют ходьбу на носках, напятках, на внутреннем сводестопы. Выполняют 5-6 упражнений сфлажками. Выполняют прыжки после ин-струкции и неоднократного по-каза учителем (при необходимо-сти: пошаговая инструкция учи-теля, пооперационный контрольвыполнениядействий). Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	Выполняют ходьбу на носках,на пятках, на внутреннем ивнешнемсводе стопы. Выполняют комплекс упражне-ний с флажками. Выполняютпрыжки после инструкции и по-казаучителя. Играют в подвижную игру по-сле инструкции и показа учи-теля
Лыжнаяподготовка -17часов					
45	Техникабезопасности и правила поведенияналыжне	1	Беседа о правилах обра-щения с лыжным инвен-таремитехникебезопас-ности на занятиях лыж-нымспортом. Тренировочные упраж-нениявподготовкекза-нятию, выбор лыж и па-лок	Слушают правила поведения науроках лыжной подготовки, ин-формацию о предупрежденииитравм и обморожений с опоройна наглядность (презентации,картинки,карточки) ,участвуютвбеседе и отвечают на вопросыучителя с опорой на визуальныйплан. Готовятсякзанятию,выбираютл ыжи и палки с помощью учи-теля	Слушают правила поведения науроках лыжной подготовки, ин-формацию о предупрежденииитравм и обморожений с опоройнанаглядность(презента ции, картинки, карточки), участвуютв беседе и отвечают на вопросыучителя. Готовятся к занятию, выбираютлыжии палки

46	Совершенствование техники выполнениястроевы х команд иприемов	1	Тренировочные упраж-нения в подборе лыж-ногоинвентаря и одежды к занятию.Выполнение строевыекомандслыж амиина лыжах, надевание и сни-маниелыжипалок	Готовятсякзанятию,выбираютл ыжи и палки с помощью учи-теля. Выполняютстроевыекоманды посигналуучителя	Готовятсякзанятию,выбираютл ыжи и палки. Выполняютстроевые команды по сигналуучителя
47	Техники выполненияступающ егошагабезпалоки спалками	1	Построение в шеренгу слыжамиу ноги. Повторение безопасногоспособа переноски лыжпридвижениивколон не.Тренировочные упраж-нения на одевании лыж-ногоинвентаря. Демонстрация ступаю-щегошага. Выполнение ступающегошага: перекрестная коор-динация движений рук иног,переностяжестителя с одной ноги на дру-гую, правильное положе-ниетуловищаиголовы	Выполняют построение с лы-жами. Передвигаются в колонне по од-ному с лыжами на плече и подрукой, соблюдая дистанцию посигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя. Передвига-ютсяналыжахступающимша-гом	Выполняют построение с лы-жами. Передвигаются в колонне поодному с лыжами на плече ипод рукой, соблюдая дистан-циюпосигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь.Передвигаются по лыжне сту-пающимшагом
48	Подготовка инвентарядлязанятийл ыжами	1	Тренировочные упраж-нения в одевании и за-креплении	Одевают самостоятельно или спомощью педагога форму для за-нятий лыжной подготовкой,	Самостоятельно готовятся куроку физической культуры,подбирают лыжи и

49	Подготовка инвентарядлязанятийлыжами	1	креплений.Выполнение построенийслыжамившеренгу.	под-бираютлыжиипалкиспомощьюучителя,передвигаютсякместузанятий	палки, пере-двигаютсяк месту занятий. Выполняют передвижение ступающимшагом

			Передвижение с лыжамив колонну по одному ссоблюдениемтехники безопасности. Передвижениеступающимшагом		

50	Построение в шеренгупо одному с лыжами вруках	1	Определение своего ме-ста в строю, построениев шеренгу, выполнениекоманд с лыжами в ру-ках. Передвижениеступаю-щимшагом	Выполняют строевые действия слыжами по сигналу учителя, пе-редвигаются к месту занятий подконтролемучителя.	Выполняют строевые действияпо сигналу учителя, передвига-ются к месту занятий, соблюдаятехнику безопасности при пере-движении в колонне с лыжами.Передвигаются ступающим ша-гомпо лыжне
51	Передвижениевко-лонне по одному с лы-жамиврукаx	1	Выполнение построенийслыжамивше ренгу. Передвижение с лыжамив колонну по одному ссоблюдениемтехники безопасности. Передвижениеступаю-щимшагом Сохранениедистанциивк олонне с лыжами в ру-ках	Выполняютстроевыекомандысл ыжами. Передвигаютсяколоннепоод-номуслыжами вруках	Выполняютстроевыекомандыс лыжами по сигналу учителя.Передвигаются колонне по од-номуслыжами вруках. Выполняют передвижение сту-пающимшагом
52	Передвижение в ко-лонне по одному с лы-жамиврукаx	1			
53	Передвижение в ко-лонне по одному на лы-жахбез палок	1	Выполнение построенийс лыжами и передвиже-ниек местузанятий. Передвижение в колоннепо одному без палок, со-храняя безопасную ди-станцию	Выполняют строевые команды слыжами и строевые действия налыжахпо образцу. Выполняют передвижение в ко-лонне по одному на лыжах безпалок наименьшее количествораз	Выполняют строевые командыс лыжами и строевые действияна лыжах. Выполняют передви-жение в колонне по одному налыжахбез палок
54	Ходьбаналыжахступа-ющим шагом без палокпокругудругзадруг	1	Выполнение построенийслыжамивше ренгу.	Выполняютстроевыекомандысл ыжами. Передвигаются колонне по од-	Выполняютстроевыекомандыс лыжами по сигналу учителя.Передвигаются

	ом		Передвижение с лыжамив колонну по одному ссоблюдениемтехники безопасности.	номуслыжамивруках.Передвигаются на лыжах ступающим шагом	колонне по одномуслыжамивруках.Передвигаются на лыжах ступающим,скользящимшагом.
55	Ходьбаналыжахступающим шагом без палокпокругу другзадругом	1			

56	Ходьбаналыжахступающим шагом без палокпокругу другзадругом	1	Выполнениепередвижений на лыжах ступающим шагом, сохраняяравновесии, правильновставать после падения.Выполнение спуска сгоры на лыжах и подъемаступающимшагом		Выполняют спуск с горы на лыжах и подъем ступающим шагом
57	Ходьбаналыжахступающим шагом без палокпокругу другзадругом	1			
58	Ходьбаналыжахступающимшагомбезпалок покругу другзадругом	1			
59	Прохождениеотрезковнавремяот200до300м	1	Построение в шеренгу слыжамиу ноги. Повторение безопасногоспособа переноски лыжпридвижениивколонне.Одевание лыжного ин-вентаря. Прохождениеналыжахотрезковнаскорость	Выполняютпостроениеслыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и подрукой, соблюдая дистанцию посигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь спомощьюучителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (повозможности) после инструкциии неоднократного показа учителя(при необходимости: пошаговаяинструкция учителя, пооперации-онный контроль выполнения дей-ствий)	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне поодному с лыжами на плече ипод рукой, соблюдая дистанциюпосигналуучителя. Одеваютлыжныйинвентарь. Выполняют попеременныйдвухшажный ход после инструкцииипоказаучителя
60	Прохождениеналыжахзаурок от 0,5 до 0,6 км	1	Выполнение построенийслыжамившеренгу. Передвижение с	Выполняютстроевыекомандыслыжами. Передвигаются колонне по одномуслыжамиврукаx.Преодо-	Выполняютстроевыекомандыслыжами по сигналу учителя.Передвигаются колонне по од-ному с лыжами
61	Прохождениеналыжахзаурок от 0,5 до 0,6 км	1			

62	Прохождениеналыжахз аурок от 0,5 до 0,6 км	1	лыжамив колонну по одному ссоблюдениемтехники безопасности.	левают дистанцию в произволь-номтемпе	в руках. Пре-одолевают дистанцию в быст-ромтемпе

			Преодоление дистанциивбыстромтем пезаурок		
Игры– 22часа					
63	Техника безопасности иправила поведения наподвижныхиграх	1	Беседа о правилах поведения и предупреждениятравматизмавовремяза-нятий физическимиупражнениями. Выполнение комплексаупражнений для утрен-нейзарядки. Подвижная игра с бегомипрыжками	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнениянаименьшеекол ичествораз. Выполняют упражнения с мячомпо инструкции и по показу учи-теля, ориентируясь на поэтапныйпоказ отдельных действий и опе-раций в последовательности ихвыполнения, под пооперацион-ным (пошаговым) контролемучителя(принеобходимости)	Отвечаютнавопросыпредложениями. Выполняюткомплексупражнений по показу и инструкцииучителя. Играют в подвижную игру послеинструкции учителя

64	Значениеутреннейгим-настики	1	Выполнение поворотовна месте налево инаправо переступанием.Выполнение ритмичнойходьбы с сохранение за-данного темпа ходьбы.Выполнение общеразви-вающих упражненийтипа«зарядка». Подвижнаяиграсбегом	Выполняют простые виды по-строений, осваивают на доступ-ном уровне строевые действия вшеренге и колонне (с помощьюучителя). Выполняютходьбусизменениемскорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплексутренней гимнастики) с помо-щьюпедагога. Участвуют в подвижной игре поинструкции и показу учителя,ориентируясь на поэтапный по-казотдельныхдействий.	Выполняютпостроенияиперестроения в шеренгу, колонну,осваивают действия в шеренгеиколонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняютпрактические задания с заданнымпараметрами(составляюткомплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видахигр после инструкции и показаучителя

65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Выполнение ходьбы схлопками. Выполнение упражненийс волейбольным мячом.Подвижная игра на повторениедвиженийпедагога или ведущего, действиепо сигналу,согласноправиламигры	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнениясмячом. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу по показуучителя. Выполняют упражнения по инструкцииучителя. Осваивают и используют игровыеумения
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить ипоймать»	1	Выполнениебегавчередовании с ходьбой в колоннепо одному. Построение в круг и выполнениеобщеразвивающихупражненийтипа «зарядка». Подвижнаяигравподбрасывании мяча, ловлиегоибыстромбеге	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одномуподконтролемпедагога.Выпол-няют построение в круг с помо-щьюучителя. Участвуютвигрепоинструкции	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одному.Отвечают на вопросы целымпредложением. Выполняют построение в круг икомплекс утренней зарядки поинструкцииучителя. Осваивают и используют игровыеумения

67	Подвижныеигрысбе-гом:«Пустоеместо»	1	Выполнение различныхвидовходьбы вколонне.Выполнение общеразви-вающихупражненийс флажками.Ознакомление сперенос-кой гимнастических ма-тов. Выполнение прыжка ввысоту. Подвижнаяиграсбегомна скорость	Выполняют ходьбу на носках, напятках, на внутреннем сводестопы. Выполняют 5-6 упражнений сфлажками. Выполняют прыжки после ин-струкции и неоднократного по-каза учителем (при необходимо-сти: пошаговая инструкция учи-теля, пооперационный контрольвыполнения действий).	Выполняют ходьбу на носках,на пятках, на внутреннем ивнешнемсводе стопы. Выполняют комплекс упражне-ний с флажками. Выполняютпрыжки после инструкции и по-казаучителя. Играют в подвижную игру по-сле инструкции и показа учи-теля

				Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	
68	Эстафетыспредметами	1	Подвижная игра с элементами перестроений.Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение комплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафетаспредметами	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одномупод контролем педагога. Участ-вуют в соревновательной дея-тельности по возможности(участвуютвэстафете)	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одному.Участвуют в соревновательнойдеятельности(участвуютвэста-фете)
69	Игрысметаниеммяча «Подвижнаяцель», «Обгонимяч»	1	Ходьбасхлопками. Выполнение упражненийс волейбольным мячом.Подвижные игры на вы-полнение передачи –ловли мяча, согласование свои действия с действиямидругихигроков, соизмерение бросков срасстояниемдоцели	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 5-6 упражнениясмячом. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу по показуучителя. Выполняют упражнения по инструкцииучителя. Осваивают и используют игровыеумения

70	Подвижные игры наразвитие основных дви-жений-прыжков: «Волкворву»,«Рыбакии рыбки»	1	Выполнение медленногобега с сохранением пра-вильнойосанки. Выполнение общеразви-вающих упражнений смалымимячами. Выполнение прыжков наодной ноге на месте и спродвижением. Подвижныеигрынавза-имодействиесогласно	Удерживаютправильноеположе-ние тела во время бега (поопера-ционныйконтрольвыполнения действий). Смотрят образец выполненияупражнения, слушают инструк-цию учителя, выполняют упраж-ненияспредметомпо показу. Участвуют в подвижной игре подконтролемучителя	Удерживаютправильноеполо-жениетелавовремябега. Смотрят образец выполненияупражнения, слушают инструк-цию учителя, выполняютупражненияспредме том. Участвуют в различных видахигр после инструкции и показаучителя

			правиламигры,перепрыгивание через препятствия		
71	Эстафетасмячом	1	Выполнение ходьбызмейкой, в полуприседе.Чередование бега иходьбыпо сигналу. Выполнениеброска набивного мяча (вес до 1кг)различнымиспособами двумя руками.Эстафетынавзаимодействиестоварищами	Удерживаютправильноеположение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередованиебегаи ходьбы. Бросаютнабивноймячизразличных исходных положений меньшееколичество раз. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу змейкой, вполуприседе. Выполняютчередованиебегаих одьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений.Осваивают и используют игро-выеумения
72	Игры и строевыеупражнения: «Воро-бьии вороны»	1	Выполнение комплексаупражнений в движении.Выполнение упражненийна сохранение равновесиявходьбе. Выполнениеигровых действия соблюдая правилаигры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз.Выполняют ходьбу по линии наносках, на пятках с различныминоложениямирукпо показуучи-теля. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют комплекс упражнийпо показу учителя. Выполняют ходьбу по линии наносках, на пятках с различныминоложениями рук. Осваивают и используют игровыеумения

73	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школамяча»	1	Выполнение упражненийсоскакалкой. Бросание и ловля мяча изразныхположений, двумя руками, правой илевойрукой. Выполнение прыжковчерезскакалк унадвухногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваиваютииспользуютигровыеумения. Осваиваютпрыжкичерезскакалкупо возможности	Игры на развитие внимания, памяти,точности движений: «Школамяча»

74	Эстафеты на развитеекоординации	1	Подвижная игра с элементами перестроений.Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение комплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафетаспредметами	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одномупод контролем педагога. Участ-вуют в соревновательной дея-тельности по возможности(участвуютвэстафете)	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одному.Участвуют в соревновательнойдеятельности(участвуютвэста-фете)
75	Передачапредметов	1	Выполняют ходьбу спрыжками, доставая ру-койленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений вколоннепо одному в движении. Выполнение упражненийсоскакалкой: удержание,складывание, завязыва-ниескакалки. Игровыезаданиявпередачепредметов	Выполняют ходьбу по указаниюучителя. Выполняютупражнениявдвижении наименьшее количество раз.Выполняют коррегирующиеупражнения после неоднократ-ного показа по прямому указа-нию учителя. Выполняют игро-вые задания в передаче предме-товспомощью учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняютупражнения в движении по по-казу учителя. Выполняют кор-регирующие упражнения спредметом после показа учителя.Выполняютигровыезаданиявпередачепредметов
76	Переноска предметов,спортивного инвен-таря	1	Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение комплексаобщеразвивающихупражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивногоинвентаря	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одномупод контролем педагога. Освои-ваютиспользуютигровыеумения	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняютупражнения в движении по по-казу учителя. Осваивают и используютигровыеумения

77	Подвижная игра наразвитие основныхдвижений -лазания: «Перелетптиц»	1	Подвижная игра с элементами залезания наоборудование приподня-тое над полом (землей),лазания по гимнастиче-ской стенке,ориентиро-вание в пространстве посигналу	Участвуютвразличныхвидахигр по инструкции и по показуучителя, ориентируясь на поэтап-ный показ отдельных действий(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индиви-дуальнаяинструкция	Участвуют в различных видахигр после инструкции и показаучителя
78	Ударымячаопол,остенку и ловля егодвумяруками	1	Выполнениебегавчередовании с ходьбой в колоннепо одному. Построение в круг и выполнениеобщеразвивающихупражненийтипа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловлиегоибыстромбеге	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одномуподконтролемпедагога.Выпол-няют построение в круг с помо-щью учителя. Участвуют в игрепоинструкции	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одному.Отвечают на вопросы целымпредложением. Выполняют построение в круг икомплекс утренней зарядки поинструкцииучителя. Осваивают и используют игровыеумения
79	Перекатывание мячавперед,вправо,влево,стоя,сидя	1	Выполнениеходьбы спрыжками, доставая ру-койленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений вколоннепо одному в движении. Выполнение упражненийсоскакалкой: удержание,складывание, завязыва-ниескакалки. Игровыезаданиявперекатываниимяча	Выполняют ходьбу по указаниюучителя. Выполняютупражнениявдвижении наименьшее количество раз.Выполняют коррегирующиеупражнения после неоднократ-ного показа по прямому указа-нию учителя. Выполняют игровыезаданиявперекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняютупражнения в движении по по-казу учителя. Владеютэлементарнымисведениямипоовладениюигровымиумениями

80	Эстафетасмячом	1	Подвижная игра с элементами перестроений.Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение комплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафетаспредметами	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одномупод контролем педагога. Участ-вуют в соревновательной дея-тельности по возможности(участвуютвэстафете)	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одному.Участвуют в соревновательнойдеятельности(участвуютвэста-фете)
81	Подвижные игры наразвитиеосновных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторожиЖучка»	1	Построение в шеренгу,колонну, с изменениемместа построения, выполнение ходы и бегамежду различными ори-ентирами. Выполнение упражненийсобручем. Перелезание через препятствияразличнымспособомвзависимостиотвысоты	Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственных представле-ний с помощью учителя, по воз-можности. Выполняют упражне-ния с предметами после неодно-кратногопоказапопрямомуказанию учителя. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняют по показу учителяупражнениядляформированияпространственных представле-нийпо показу учителя. Выполняютупражненияспред-метами после показа учителем.Осваивают и используют игро-выеумения
82	Подвижные игры наразвитиеосновных движений - перелезания:«Наседкаицыплята», «Зайцы, сторожиЖучка»	1			

	Эстафетасмячом	1	Выполнение ходьбызмейкой, в полуприседе.Чередование бега иходьбыпо сигналу. Выполнениеброска набивного мяча (вес до 1кг)различнымиспособами двумя руками.Эстафетынавзаимодействиестоварищами	Удерживаютправильноеположение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередованиебегаи ходьбы. Бросаютнабивноймячизразличных исходных положений меньшееколичество раз. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу змейкой, вполуприседе. Выполняютчередованиебегаих одьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений.Осваивают и используют игро-выеумения

83	Подвижная игра «Филини пташки»	1	Выполнение ходьбы супражнениямидлярукв чередовании с другимидвижениями. Выполнениенепрерывного бега в среднемтемпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний спредметов, приподнятыхнад землей, быстрое ориентированиевпространстве,взаимодействиесогласноправиламигры	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуютвразличныхвидахигр по инструкции и по показуучителя, ориентируясь на поэтап-ный показ отдельных действий(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индиви-дуальнаяинструкцияучителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании сдругимидвижениями. Участвуют в различных видахигр после инструкции и показаучителя
Легкаяатлетика -19часов					
84	Правила поведения науроках физическойкультуры(техника безопасности). Ходьбав медленном, среднемтемпе, в полуприседе,с различными положениямирук	1	Выполнение построенияв шеренгу и сдача рапортадежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильнуюосанку. Выполнение комплексаутренней гимнастики.Выполнение бегавмедленномтемпе. Выполнение прыжковчерез шнур, начерчен-нуюлинию.	Выполняют построение по показуучителя. Выполняют ходьбу (под контролемучителя). Выполняют общеразвивающиеупражнения после неоднократ-ного показа по прямому указа-ниюучителя. Выполняют медленный бег занаиболее физически развитымобучающимся из 2 группы, ори-ентируясь на его пример. Осваиваютииспользуютигровыеумения	Выполняют построение по сигналуучителя. Осваивают и выполняют ходьбув медленном, среднем темпе, вполуприседе, с различными по-ложениямирук. Выполняют общеразвивающиеупражнения после показа учи-теля. Выполняют медленный бег.Осваивают и используют игро-выеумения

			Подвижная игра с броса-ниеммяча		

85	Метание большогомячадвумяр укамииз -заголовы.	1	Выполнениебегапоко-ридорчику. Принятие правильногоположение во время ме-тания,выполнениемета-ния большого мяча спо-собомиз-заголовы. Подвижнаяиграсбегом	Выполняют бег по коридорчику спомощьюучителя. Метают большой мяч двумя ру-ками из-за головы, ориентируясьнаобразецвыполне нияучителеми/или обучающимися 2 группы.Участвуютвподвижнойи грепо инструкцииучителя	Выполняют метание большогомяча двумя руками из-за головыпослеинструкцииучителя . Участвуют в игре после ин-струкцииучителя
86	Бег с преодолениемпрост ейших препят-ствий	1	Выполнение ходьбы сизменением направленийпо ориентирам и коман-дамучителя. Выполнение бега с пре-одолением простейшихпрепятстви й. Подвижная игра с мета-нием	Выполняют ходьбу с измененииемнаправлений по ориентирам и ко-мандамучителя. Выполняют бег с преодолениемпростейших препятствий. Осваи-вают и используют игровые уме-ния	Выполняют ходьбу с измене-ниемнаправленийпоориенти-рами командамучителя. Выполняют бег с преодолениемпростейшихпрепя тствий. Осваивают и используют игро-выеумения
87	Метание теннисногомячанада льность	1	Выполнение ходьбы вколонне по одному с раз-личными заданиями длярук. Выполнениекомплексау пражнений для укреп-	Выполняют ходьбу, ориентиру-ясь на образец выполнения учи-телем и/или обучающимися 2группы. Выполняют 3-4 упраж-нениякомплекса. Выполняют метание на даль-	Выполняют ходьбу по указа-нию учителя. Выполняют ком-плекс упражнений по показуучителя. Выполняют метание на даль-ность после инструкции и по-
88	Метание теннисногомячанада льность	1			

89	Метание теннисногомячанадальность	1	лениятуловища. Демонстрация стойки итехники метания мяча.Освоениеправильного удержаниямяча,ориен-тированиев	ность, ориентируясь на образецвыполнения учителем и/или обу-чающимися2 группы	казаучителя

			пространстве,соразмерениесвоих усилий Выполнение метания надальность сильнейшейрукой		
90	Метание теннисногомяча левой, правойрукойсместав гори-зонтальнуюцель	1	Выполнениебегапопрямойвшеренге. Выполнение общеразвивающихупражнений. Ознакомление с названием мяча для метания.Демонстрация стойки итехники метания мяча.Освоение правильногозахвата, стойки и произвольного метания теннисногомячавцель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняютбегподконтролему чителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показаучителя. Участвуют в подвижной игре попоказуиинструкцииучителя	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственныеопоры. Выполняют захват и удержаниетеннисных мячей для метанияпосле инструкции и показа учи-теля. Играют в подвижную игрупослеинструкцииучителя
91	Метание теннисногомяча левой, правойрукойсместав гори-зонтальнуюцель	1			
92	Прыжок в длину с места	1	Выполнение ходьбы вмедленном и быстромтемпе. Выполнение	Выполняютходьбувмедленномиб ыстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного по-	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняютпрыжкипослеинструкциии показаучителя.
93	Прыжок в длину с места	1			

94	Прыжок в длину с места	1	медленногобега. Демонстрация прыжка вдлинусместа. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясьиприземляясь.	каза учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контрольвыполнениядействий), прыгаютна толчком одной или двумя но-гамисместа.	Выполняютметаниесместавгоризонтальнуюцель

			Выполнениебеговых упражнений. Метаниесместавгори-зонтальнуюцель	Осваиваютметаниесместавго-ризонтальную цель, ориентиру-ясьнаобразец выполнения	
95	Прыжки с ноги наногудо 10-15 м	1	Выполнение ходьбы наносках,напятках. Выполнениебегавсред-нем темпе с переходомнаходьбу. Выполнение многоско-ков. Подвижнаяигранапере-дачумячейвколоннах	Выполняют ходьбу в умеренномтемпенаносках,напятк ах.Пере-прыгивают с ноги на ногу на от-резках. Осваивают и используют игро-выеумения	Выполняют ходьбу в умерен-номтемпенаносках,напятках.Пе репрыгивают с ноги на ногунаотрезках. Осваивают и используют игро-выеумения
96	Прыжки через ска-калку на двух, на од-ной ноге	1	Выполнение ходьбы сразличнымположение мрук. Выполнениебеговых упражнений. Пробегание под скакал-кой,перешагивание,пе-репрыгивание с однойноги на другую, пере-прыгивание на двух но-гах через медленно вра-щающуюся скакалкувперед, с промежуточ-нымподскоком. Подвижная игра с эле-ментамиобщеразвиваю-щихупражнений	Выполняют ходьбу с различнымположением рук по показу и ин-струкции учителя. Выполняютпрыжки через скакалку на двухногах. Участвуют в игре по ин-струкцииучителя	Выполняют ходьбу с различ-ным положением рук по показуиинструкции учителя. Выполняютпрыжкичерезска-калку на двух, на одной ноге.Играют в подвижную игру по-слеинструкции учителя

97	Круговыеэстафетыдо 20 м	1	Подвижная игра с элементами перестроений.Выполнениебегавчередованиисходьбой. Выполнение комплексаобщеразвивающихупражнений. Эстафетанаскорость	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одномупод контролем педагога. Участ-вуют в соревновательной дея-тельности по возможности(участвуютвэстафете)	Выполняют бег в чередовании сходьбой в колонне по одному.Участвуют в соревновательнойдеятельности(участвуютвэста-фете)
98	Круговыеэстафетыдо20 м	1			
99	Высокийстарт30м	1	Выполнение ходьбы сосменой положения рук.Выполнение упражненийдля укрепления голено-стопных суставов и стоп.Ускорение на дистанциив 30 м, ознакомление спонятиемвысокийстарт	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют бег с высокогостарта, ориентируясь на образецвыполнения учителем и/или обу-чающимися2 группы	Выполняют ходьбу со сменойположения рук по показу учи-теля. Выполняют упражненияпо инструкции и показу учи-теля. Выполняют бег с высо-кого старта после инструкции ипоказаучителя
100	Высокийстарт30м	1			
101	Медленныйбегдо1-2 мин	1	Выполнение различныхвидовходьбы вколонне.Выполнение общеразви-вающих упражнений смалымимячами. Выполнениебегапо длиннойдистанции,технически правильноеудерживание корпуса ируквмедленномбегев сочетаниисдыханием	Выполняют различные видыходьбы в колонне по показу учи-теля. Выполняют упражнения с малымимячаминаименьшееколичествораз. Выполняютмедленныйбегвчередованиисходьбой	Выполняют различные видыходьбы по указанию учителя.Выполняютупражнениясма-лыми мячами по показу учи-теля. Выполняютмедленныйбег
102	Медленный бег до 1-2мин	1			

Содержание разделов в 4 классе

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

4 класс (102 ч.)

№	Тема предмета	Кол-во часов	Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальныйуровень	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. 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	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными

4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	положениями рук. 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	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Повторение низкого старта, пробегание с максимально	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя

			возможной скоростью и по возможности не снижение ее до финиша. Коррекционная подвижная игра		
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на другую, перепрыгивание на двух ногах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточным подскоком. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
11	Бег с преодолением простейших препятствий	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения
12	Челночный бег 3х10 м	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение челночного бега, демонстрирование техники высокого старта. Метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по показу учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Выполняют метание мячей с места левой и правой рукой	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют челночный бег 3х10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой

13	Прыжок в глубину	1	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на двух ногах на месте. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка с разбега: правильно разбегаясь, сильно отталкиваясь и мягко приземляясь. Метание с места в вертикальную цель	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Прыгают в длину с небольшого разбега. Выполняют метание после инструкции и неоднократного показа учителя	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают с небольшого разбега в длину. Выполняют метание после инструкции и показа учителя
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	Удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе. Выполняют чередование

			сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз	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 ногпосле инструкции и неоднократного показа учителем	Выполняют ходьбу приставным шагом правое/левое плечо вперед по сигналу учителя. Прыгают в высоту с места толчком двух ног
Гимнастика – 23 часа					
18	Осанка	1	Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Подвижная игра с бегом	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Участвуют в игре по инструкции учителя	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Играют в подвижную игру после инструкции учителя
19	Физические качества	1	Построение в шеренгу. Выполнение сдачи рапорта дежурным. Беседа об основных	Выполняют построение по инструкции учителя. Просматривают и рассматривают наглядные	Выполняют построение по команде учителя. Просматривают и

			физических качествах и упражнениях на их развитие	материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека	рассматривают наглядные материалы, слушают учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека
20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в 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 приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища,	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

	головы: асимметричные движения рук				

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

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

				Участвуют в игре по инструкции учителя	после инструкции учителя
32	Упражнения с обручем	1	Построение в шеренгу, колонну, с изменением места построения, выполнение ходы и бега между различными ориентирами. Выполнение упражнений с предметом: удержание обруча двумя руками, перекладывание из одной руки в другую, выполнение различных исходных положений с обручем в руках, наклоны, приседания, прыжки, переступание	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений с помощью учителя, по возможности. Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений по показу учителя. Выполняют упражнения с предметами после показа учителем
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	Выполнение упражнений с обручем. Выполнение подлезания под препятствием, используя способ движения: в опоре на предплечья, по-пластунски. Эстафеты с обручем	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	Выполняют упражнения с предметами после показа учителем. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см. Участвуют в соревновательной деятельности
34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	Выполнение упражнения в перелезаниис 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,	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	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными

	с мячом в руках, бросанием и ловлей			указанию учителя	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 перелезаниис 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	Выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя Выполняютподлезание 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. Переносят груз и передают

			переноске набивных мячей, общим весом до 5 кг на расстояние 10-15 м, матов, скамеек	группы. Переносят груз и передают предметы с помощью учителя	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 снимание 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. Переступание на лыжах вокруг пяток.	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют переступание на лыжах по показу учителя
49	Подготовка к	1	Построение в шеренгу с	Выполняют построение с лыжами.	Выполняют построение с

	передвижению на лыжах		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	Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Выполняют переступание на лыжах (по возможности)	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 Передвигаются на лыжах скользящим шагом	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне скользящим шагом
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1			

53	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Повторение безопасного способа переноски лыж при движении в колонне. Одевание лыжного инвентаря. Прохождение на лыжах отрезков на скорость	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Осваивают выполнение попеременного двухшажного 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 200до 300 м	1			
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Освоение называния способа подъема на лыжах. Сохранение равновесия при спуске со склона в высокой стойке, демонстрирование техники подъема «лесенкой»	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Спускаются в высокой стойке со склона, подъем ступающим шагом с соблюдением техники безопасности	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1			
57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1			

58	Повороты переступанием в движении	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Передвижение по учебному кругу ступающим и скользящим шагом. Выполнение упражнения, демонстрирую уверенное отрывание от снега лыжи, наклон в сторону поворота и вперед, сильно отталкиваясь от лыжи	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Выполняют повороты на лыжах на месте	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Выполняют поворот переступанием в движении.
59	Повороты переступанием в движении	1			
60	Повороты переступанием в движении	1			
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	Построение в шеренгу с лыжами у ноги. Переход на учебную лыжню в колонне по одному. Прохождение дистанции на лыжах за урок	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Выполняют построение с лыжами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Преодолевают дистанцию в быстром темпе
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1			
Игры – 22 часа					
63	Значение и основные правила закаливания	1	Беседа об основных средствах и правилах закаливания организма. Передвижение, исполнение команд в колонне сохраняя дистанцию и равнение в затылок. Знакомство с бегом в чередовании с ходьбой. Подвижная игра на внимание	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений. Выполняют построение с помощью педагога. Отвечают на вопросы односложно. Передвигаются в колонне бегом в чередовании с ходьбой по указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по	Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне. Осваивают правила игры

				инструкции учителя	
64	Значение утренней гимнастики	1	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа зарядки. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики). Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	Знакомство с игрой пионербол. Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения (взаимодействие с партнером)	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Осваивают и используют игровые умения

67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	Выполнение перемещений на площадке игроков в пионерболе, выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Выполнение подачи мяча в игре	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча у стены по инструкции и показа учителя. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)	Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют прием и передачу мяча в паре. Осваивают и используют игровые умения (подача мяча в пионерболе)
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1			
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1			
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Выполнение упражнений на развитие мышц кистей рук и пальцев. Освоение перемещений на площадке игроков в пионерболе. Выполнение приема и передачи мяча двумя руками у стены и в парах. Определение способов розыгрышей мяча на три паса в пионерболе	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев (по возможности). Выполняют перемещения на площадке с помощью педагога. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя	Выполняют упражнения на развитие мышц кистей рук и пальцев. Выполняют перемещения на площадке. Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1			
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1			
73	Учебная игра в пионербол	1	Выполнение бросков мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи. Выполнение игровые действия соблюдая правила игры	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
74	Учебная игра в пионербол	1			
75	Учебная игра в пионербол	1			

76	Игры с элементами 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	1	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с	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	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют

	рыбки»		продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия	подвижной игре под контролем учителя	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 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
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	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими	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. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение спрыгиваний с предметов приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры	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)	движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
84	Подвижная игра «Бой петухов»	1	Выполнение упражнений сохраняя равновесие и преодолевая препятствия. Подвижная игра на взаимодействие согласно правилам игры	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия с помощью учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)	Выполняют упражнения на равновесие, преодолевают препятствия по инструкции учителя. Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником)
Легкая атлетика – 18 часов					
85	Техника бега по дистанции	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение прямолинейного бега на носках с хорошей осанкой	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп
86	Техника бега по дистанции	1			
87	Техника высокого старта	1	Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Выполнение беговых упражнений. Выполнение высокого старта,	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Начинают бег с высокого старта	Выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра по инструкции учителя. Начинают бег с высокого старта
88	Техника высокого старта	1			

			вовремя начинать бег		
89	Техника низкого старта	1	Выполнение ходьбы перекатом с пятки на носок. 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	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок. Осваивают бег с низкого старта, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют ходьбы перекатом с пятки на носок.Выполняют бег с низкого старта. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
90	Техника низкого старта	1			
91	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Демонстрирование техники прыжка в высоту.	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Осваивают прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя).	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Прыгают в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» после показа учителем
92	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1			
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших	Выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1		препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель по показу	препятствий. Выполняют метание теннисного мяча в цель после инструкции и показа учителя

95	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Метание теннисного мяча на дальность с места правой и левой рукой	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя)	Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания
96	Метание теннисного мяча на дальность	1			
97	Метание теннисного мяча на дальность	1			
98	Эстафетный бег	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этап и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности(участвуют в эстафете)
99	Эстафетный бег	1			
100	Бег на скорость до 60 м	1	Выполнение беговых упражнений. Выполнение ускорения на дистанции в 30 м с низкого старта	Выполняют специально- беговые упражнения (по возможности) на укороченной дистанции. Выполняют бег с низкого старта на меньшей дистанции	Выполняют специально-беговые упражнения по показу учителя и инструкции. Выполняют бег с низкого старта
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	Выполнение специально-беговых упражнений. Выполнение равномерного бега по длинной дистанции. 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			

Содержание разделов в 4(доп) классе

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

4 (доп) класс

№	Темапредмета	Кол-вочас	Программноесодержание	Дифференциациявидовдеятельности	
				Минимальныйуровень	Достаточныйуровень
Легкаяатлетика–17часов					
1	Предупреждение травм во времязанятий	1	Беседа о соблюдение техникибезопасности во времявыполненияупражнений. Переодевание в спортивнуюформу и обувь наурок. Выполнение 3-4 упражненийутреннейгимнастики. Играповыборудетей	Отвечают на вопросы попрослушанномуматериалусопорой навизуальный план (сиспользованиемсистемыигровых,сенсорныхпоощрений). Готовятся к уроку, опираясь наобразецвыполненияобучающегося 2группы.Участвуютвподвижной игрепоинструкцииипоказуучителя	Отвечают на вопросы попрослушанномуматериалуцелымипредложениями. Самостоятельно готовятся куроку. Выполняют упражнения попоказуобучающегося. Играютвподвижнуюигруослеинструкцииучителя
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1	Построениевшеренгу. Определениевидовкоманд. Повторениестроевых действийвсоответствиис командой. Бегвмедленномтемпев колоннепо одному. Выполнениекомплекса утреннейгимнастики. Выполнениепрыжковнадвухногахнаместе,спродвижением вперед,встороны. Коррекционнаяигра	Выполняютпостроениепопоказу учителя. Зрительновоспринимаютобразец выполненияисоотносятсголосовым (звуковым)сигналом предварительнуюиисполнительную команды.Выполняютмедленныйбегзанаиболеефизическиразвитым обучающимсяиз2группы, ориентируясьнаегопример. Прыгаютнадвухногахнаместе,с продвижениемвперед,встороны. Участвуютвигрепоинструкции учителя	Выполняютпостроенияи перестроенияпосигналу учителя. Ориентируютсянаобразец выполнения предварительнойи исполнительнойкоманд. Выполняютмедленныйбег. Прыгаютнадвухногахна месте,спродвижением вперед,встороны. Играютвподвижнуюигруослеинструкцииучителя

3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприсяде с различным положением рук.	1	Выполнение построения вшеренгу и сдача рапортадежурным. Закрепление ходьбы, сохраняяправильноеположение тела. Выполнение комплексаутреннейгим настики. Выполнение бега в медленномтемпе100-150 м. Выполнение прыжков черезшнур, начерченную линию.Подвижная игра с бросаниеммяча	Выполняют построение по показуучителя. Выполняют ходьбу (под контролемучителя). Выполняютобщеразвивающие упражнения послеоднократного показа по прямомууказаниюучителя. Выполняют медленный бег занаиболее физически развитымобучающимся из 2 группы,ориентируясь на его пример.Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют построение посигналуучителя. Осваиваютивыполняютходьбу в медленном,среднемтемпе, в полуприседе,сразличными положениямирук. Выполняютобщеразвивающие упражнения после показаучителя. Выполняют медленный бег.Осваивают и используютигровыеумения
4	Ходьбав медленном, среднемтемпе,в полуприседе,с различными положениямирук	1			
5	Бегсизменением темпа	1	Выполнениесдачирапорта. Закреплениевыполнениябегав колоннеправильнодержа туловище,работаяруками, ставястопунаносок,свободно двигаясь. Выполнениеобщеразвивающих упражненийсоскакалкой. Коррекционнаяигра	Выполняютстроевыедействияпо пошаговой/поэтапнойинструкции педагога. Удерживаютправильноеположение телавовремя бега(спомощью учителя,принеобходимости пошаговаяинструкцияучителя). Смотрятобразецвыполнения упражнения,слушаютинструкцию учителя,выполняютупражнениясо предметомпопоказу.Участвуютв игрепоинструкцииучителя	Выполняютпопоказу учителяупражнениядля развитияпереключаемости движений. Удерживаютправильное положениетелавовремя бега. Смотрятобразец выполненияупражнения, слушаютинструкцию учителя,выполняют упражненияспредметом. Играютвподвижнуюигру послеинструкцииучителя

6	Прыжки на месте,с продвижениемвперед,всторону,назад на однойноге	1	Выполнениемедленногобегасс охранением правильнойосанки. Выполнение общеразвивающихупражнений с малыми мячами.Выполнение прыжков на однойногенаместе и с продвижением.Метание мячавцель. Подвижнаяиграсэлементамибега и ведением и броскамиволейбольногомяча	Удерживают правильное положениетела во время бега (пооперационныйконтрольвыполнениядействий). Смотрят образец выполненияупражнения,слушаютинструкциюучителя, выполняют упражнения спредметомпопоказу.Осваиваютиспользуютигровыеумения	Удерживают правильноеположение тела во времябега. Смотрят образецвыполнения упражнения,слушают инструкциюучителя, выполняютупражнения с предметом.Осваиваютиспользуютигровыеумения
7	Беговыеупражнения	1	Выполнение ходьбы сизменениемскорости . Выполнение бега в заданномнаправлении. Ознакомлениесназваниембеговых упражнений и ихвыполнение. Эстафетасбегом	Выполняютходьбусизменениемскорости. Выполняют различныевиды бега: на носках, с высокимподниманием бедра изахлестываниемголениназад. Осваивают беговые упражнениявыполняя на уменьшенномрасстоянии. Участвуют всоревновательнойдеятельности	Выполняют ходьбу сизменением скорости.Выполняют различныевиды бега: на носках, свысоким подниманиембедра и захлестываниемголениназад. Выполняют беговыеупражнения . Участвуют всоревновательнойдеятельности

8	Прыжки с ноги наногудо 15-20 м	1	Выполнение ходьбы на носках,напятках. Выполнение бега в среднемтемпе с переходом на ходьбу.Выполнениемногоскоков. Подвижнаяигранапередачумячейвколоннах	Выполняютходьбувумеренномтемпенаносках,напятках. Перепрыгивают с ноги на ногу наотрезках. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу вумеренном темпе наносках,напятках. Перепрыгивают с ноги наногунаотрезках. Осваивают и используютигровыеумения

9	Ускорения до 40 м	1	Выполнениеходьбыперекатомс пяткинаносок. Чередование бега и ходьбы нарасстоянии. Повторение низкого старта,пробегание с максимальновозможной скоростью и повозможностинеснижениееед офиниша. Коррекционнаяподвижнаяигра	Выполняют ходьбы перекатом спятки на носок. Выполняют бег снизкогостарта. Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя	Выполняют ходьбыперекатомспяткинан осок.Выполняют бег с низкогостарта. Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя
10	Прыжки черезскакалку на двух,наоднойног е	1	Выполнение ходьбы сразличнымположениемрук. Выполнениебеговых упражнений. Пробегание под скакалкой,перешагивание,пере прыгивание с однойногина другую, перепрыгивание надвух ногах через медленновращающуюсяскакалк увперед,спромежуточнымподск оком. Подвижная игра с элементамиобщеразвивающих упражнений	Выполняют ходьбу с различнымположением рук по показу иинструкцииучителя. Выполняют прыжки через скакалкуна двух ногах. Участвуют в игре поинструкцииучителя	Выполняют ходьбу сразличнымположениемрук по показу и инструкцииучителя. Выполняют прыжки черезскакалку на двух, на однойноге. Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя

11	Бег спреодоление мпростейших препятствий	1	Выполнение ходьбы сизменением направлений поориентирам и командамучителя. Выполнение бега спреодолением простейшихпрепятствий. Подвижнаяиграсметанием	Выполняютходьбусизменениемн аправлений по ориентирам икомандамучителя. Выполняют бег с преодолениемпростейшихпрепя тствий. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу сизменением направленийпоориентирам икомандамучителя. Выполняют бег спреодолением простейшихпрепятствий. Осваивают и используютигровыеумен ия

12	Челночный бег3х10 м	1	Выполнение ходьбы сперешагиванием через большиемячи с высоким подниманиембедра. Выполнениебеговых упражнений. Выполнениечелночногобега,демонстрирование техникивысокогостарта. Метание мячей с места левой иправойрукой	Выполняют ходьбу сперешагиваниемчерезбольшиемячи с высоким подниманием бедра попоказуучителя. Выполняют челночный бег 3х10 м.Выполняют метание мячей с месталевойи правойрукой	Выполняют ходьбу сперешагиваниемчере з большие мячи с высокимподниманием бедра поинструкцииучителя. Выполняют челночный бег3х10 м. Метаютмячисместалевойи правой рукой
13	Прыжоквглубину	1	Выполнениеходьбыв медленном и быстром темпе.Выполнение медленного бега.Выполнение прыжкатехнически правильно,отталкиваясьиприземляясь. Выполнениебеговых упражнений. Метание с места вгоризонтальнуюцел ь	Выполняютходьбувмедленноми быстром темпе. Выполняют прыжкипосле инструкции и неоднократногопоказаучителя(принеобходимости:пошаговая инструкция учителя,пооперационный контрольвыполнения действий), прыгают надвухногах наместе. Осваивают метание с места вгоризонтальную цель, ориентируясьнаобразец выполнения	Выполняют ходьбу вмедленномибыстром темпе. Выполняют прыжкипосле инструкции и показаучителя. Выполняют метание сместавгоризонтальную цель
14	Прыжокс3-5 беговыхшаговвд линусразбега	1	Выполнение ходьбы супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бегавсреднемтемпе. Демонстрирование техникипрыжка с разбега: правильноразбегаясь,сильноотталкиваясьимягко приземляясь.	Выполняют ходьбу с упражнениямидлярук вчередованиисдругими движениями по показу учителя.Прыгают в длину с небольшогоразбега.Выполняютметаниепосле инструкции и неоднократного показаучителя	Выполняют ходьбу супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Прыгают с небольшогоразбегавдлину. Выполняютметаниепосле инструкции и показаучителя

			Метание с места ввертикальнуюцел ь		
15	Бросок набивногомяча(ве сдо2кг)различны миспособами двумяруками	1	Ходьба со сменой положенийрук: вперед, вверх, с хлопкамии т.д. Выполнение быстрого бега наскорость. Определение названия мяча,какие качества развиваютупражнения с этим мячом.Выполнениеброска, согласовывая движения рук итуловища	Выполняют ходьбу, ориентируясь наобразец выполнения обучающего 2группыили учителя. Бросают набивной мяч из различныхисходных положений меньшееколичествораз	Выполняют ходьбу сосменой положений рук:вперед, вверх, с хлопками ит.д. Бросают набивной мяч изразличных исходныхположений
16	Чередование бегаибыстройход ьбы	1	Выполнение ходьбы змейкой, вполуприседе. Чередование бега и ходьбы посигналу. Выполнение броска набивногомяча (вес до 1 кг) различнымиспособамидвумя руками	Удерживаютправильноеположениет ела во время ходьбы (с помощьюучителя). Выполняют чередованиебегаи ходьбы. Бросают набивной мяч из различныхисходных положений меньшееколичествораз	Выполняют ходьбузмейкой, в полуприседе.Выполняю т чередованиебегаи ходьбы. Бросают набивной мяч изразличных исходныхположений
17	Прыжкиввысотус места толчкомдвух ног	1	Выполнение ходьбыприставным шагом правое/левое плечо вперед.Выполнение прямолинейногобега с параллельнойпостановкой стоп. Выполнение прыжка изправильного исходногоположения.	Выполняют ходьбу приставнымшагом правое/левое плечо вперед,ориентируясь на образец выполнениябучающего2группыили учителя. Прыгают в высоту с места толчкомдвух ног после инструкции инеоднократногопоказаучителем	Выполняют ходьбуприставным шагомправое/левоеплечов передпосигналуучителя. Прыгают в высоту с местатолчкомдвух ног

			Метание теннисного мяча сместаоднойрукойнадальность		

Гимнастика–23часа					
18	Осанка	1	Построениевшеренгу. Выполнениесдачирапорта дежурным. Беседа о правильнойосанке. Выполнение упражнений,направленные на формированиянавыкаправильно йосанки. Подвижнаяиграсбегом	Получают элементарныетеоретические сведения оправильной осанке, зрительновоспринимаютиоцениваю тобразецудержанияправильнойосан ки. Выполняют практические задания сзаданными параметрами(демонстрируют правильную осанку,подбираютответы навопроспо предоставленнымкарточкам)с помощьюпедагога. Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя	Получают элементарныетеоретически е сведения оправильной осанке,зрительно воспринимают иоценивают образецудержания правильнойосанки. Выполняют практическиезадания с заданнымипараметрами(д емонстрируютправильну ю осанку,упражнения формирования правильнойосанки). Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя
19	Физические качества	1	Построениевшеренгу. Выполнениесдачирапорта дежурным. Беседа об основныхфизическихкачествах и упражненияхнаихразвитие	Выполняют построение поинструкцииучителя.Просматрива ютирассматривают наглядныематериалы, слушают учителя о ролисредствгимнастикидляразвития двигательныхспособностейи физическихкачествчеловека	Выполняют построениепокомандеучител я. Просматривают ирассматриваютнаглядны ематериалы, слушаютучителя о роли средствгимнастикидляраз вития двигательныхспособностей ифизическихкачествч еловека

20	Построение вшеренгу поодному, равнение,перестроениев	1	Игровые задания нанахождение своего места встрою, выполнение строевойстойки,соблюдениеинтервала,	Выполняют упражнение по показуучителя. Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняютупражнениепосигналу. Играютвподвижнуюигруослеинструкцииучителя

	колонну поодному		выполнение строевых действияво время равнения, размыканиеприставным шагом в сторону.Подвижнаяиграсбегом		
21	Перестроениеиз колонныпо одномувколонну по дваи из колонныпо двав колоннупо одному в движении,с поворотом направоиналево	1	Игровыезаданияна нахождениесвоегоместав строю. Перестроениевдвижении, соблюдениеинтервалаи дистанции. Выполнениеобщеразвивающих упражненийсбольшиммячом. Подвижнаяиграслазанием	Участвуютвигровойдеятельности подконтролемпедагога. Выполняютупражнениепопоказу учителя,попошаговой/поэтапной инструкциипедагога.Выполняют упражненияспредметамименьшее количествораз. Осваиваютииспользуютигровые умения	Выполняютигровые заданияпокоманде учителя.Выполняют упражнениепосигналу/ командеучителя, ориентируюсьна зрительно-пространственныеопоры. Выполняютупражненияс предметамипопоказу учителя. Осваиваютииспользуют игровыеумения
22	Размыканиеот серединына вытянутыеруки приставными шагамивправо, влево.Основные положенияи движениярук, ног,туловища, головы: асимметричные движениярук	1	Выполнениеразмыканияпо командеучителя,выполнение наклонов,поворотовтуловища всочетаниисдвижениямирук иног,выпадовправойилевой ногой,переходовизупора присеввупорлежа, приседаний,наклоновголовы. Подвижнаяиграспрыжками	Выполняютосновныеположенияи движениярук,ног,туловища,головы снаименьшимколичеством повторений,повозможности. Осваиваютииспользуютигровые умения	Выполняютосновные положенияидвижениярук, ног,туловища,головы послепоказаучителем. Осваиваютииспользуют игровыеумения

23	Повороты «направо», «налево».Ходьба ибег«змейкой»	1	Ориентированиевсхемесвоегот ела.Совершенствование функциидыханиявовремях одьбыи бега	Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственных представлений.Выполняютходьбуи бег«змейкой»	Выполняют по показуучителя упражнения дляформированияпрост ранственныхпредставле ний. Выполняютходьбуибег «змейкой»
24	Лазание погимнастическо йстенкевверх-внизразноименны мспособом, содновременной перестановкой руки иноги	1	Выполнение коррегирующихупражнений надыхание. Выполнение лазания погимнастической стенкеразноименнымспособо мставяноги на каждую рейку иличерезодну. Коррекционнаяигра	Выполняюткоррегирующих упражнений на дыхание. Выполняютупражнения в лазание на меньшуювысоту. Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя	Выполняюткор регирующих упражнений на дыхание.Выполняют упражнения влазание. Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя
25	Ползание начетвереньках вмедленном темпепогоризонт альнойгимнастич ескойскамейке	1	Выполнение упражнений наравновесие. Передвижение погимнастической скамейке,принявправильноепо ложениеупора. Подвижнаяиграсэлементамил азания	Выполняют упражнения вравновесии по показу учителя, повозможности.Выполняют упражнения в ползании,ориентируясь на образец выполненияучителем и/или обучающимися 2группы. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняют упражнения вравновесии по инструкцииучителя. Выполняют упражнения вползаниипослеинструкции учителя. Осваивают и используютигровыеумен ия

26	Упражнения сгимнастическим ипалками	1	Выполнение упражнений сгимнастической палкой:удержание гимнастическойпалки двумя рукамихватомснизуисверху,на дголовой,науровнелопаток, перекладывание,поднимание, подбрасывание и ловля,перешагивание.	Выполняют упражнения сгимнастической палкой посленеоднократногопоказапопрям омууказаниюучителя. Выполняют ползание начетверенькахвмедленномтемпепо горизонтальной гимнастическойскамейке с помощью учителя, повозможности	Выполняютупражнениясг имнастической палкойпослепоказаучител ем. Выполняют ползание начетвереньках в медленномтемпе по горизонтальнойгимнастич еской скамейкепопоказу учителя

			Выполнение ползания начетвереньках в медленномтемпе по горизонтальнойгимнастич ескойскамейке		
27	Упражнения наформирован ияправильнойо санки	1	Выполнение различных видовходьбы с изменениемположений рук, ходьбы погимнастической скамейке,перешагиваниечерезп редметы. Эстафетысмячом	Выполняют упражнения длярасслабления мыщц,ориентируясьна образец выполнения учителеми/илиобучающимися2групп ы. Участвуют в соревновательнойдеятельности	Выполняютупражнения для расслабления мыщц попоказу и инструкцииучителя. Участвуют всоревновательной деятельности
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение перестроения изколонны по одному в колоннупо два и из колонны по два вколонну по одному в движении,с поворотом направо и налево.Выполнение дыхательныхупражненийвходь беибеге. Коррекционнаяподвижнаяигра	Выполняют упражнение по показуучителя, по пошаговой/ поэтапнойинструкции педагога. Получаютэлементарныесведенияо правилахдыханиявовремяходьбыи бега. Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя	Выполняютупражнениепос игналу/ команде учителя,ориентируюсь назрительно-пространственные опоры.Получают элементарныесведенияопр авилах дыхания во время ходьбы ибега. Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя
29	Ходьба спредметомн а голове,сохраняя правильнуюосан ку	1	Выполнение упражнений сгимнастическойпалкой. Удержаниевходьбепредметан а голове, сохраняяправильнуюосанку	Выполняютупражненияспредметомм еньшееколичествоповторений. Выполняют ходьбу с предметом наголове, сохраняя правильную осанкупопрямомууказаниюучителя.	Выполняют упражнения спредметом по инструкцииучителя. Выполняют ходьбу спредметом на голове,сохраняяправ ильную осанку

30	Упражнения дляразвитияпространственно-дифференцировки	1	Построениевшеренгу,колонну, с изменением местапостроения,выполнениеходыибегамежду различными	Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственныхпредставленийспомощьюучителя,повозможности	Выполняют по показуучителя упражнения дляформированияпространственных

			ориентирами, прохождение подвум параллельнопоставленнымгим настическимскамейкам		представлений по показуучителя
31	Упражнения дляразвития точностидвижени й	1	Выполнение упражнений наравновесие. Выполнение ходьбы по двумпараллельно поставленнымгимнастическ им скамейкам.Подвижнаяиграс бегом	Выполняют по показу учителяупражнения для развития точностидвиженийи равновесия, ориентируясь на образец выполненияучителем и/или обучающимися 2группы. Участвуютвигрепоинструкцииуч ителя	Выполняют упражнениядляразвития точности движений и равновесия,ориентируяс ь на образецвыполненияучит елем. Играютвподвижнуюигруп ослеинструкцииучителя
32	Упражнения собручем	1	Построениевшеренгу,колонну, с изменением местапостроения,выполнениехо дыибега между различнымиориентирами. Выполнение упражнений спредметом: удержание обручадвумяруками,переклад ываниеиз одной руки в другую,выполнениеразличных исходныхположенийсобручемв руках, наклоны, приседания,прыжки,переступан ие	Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственных представлений спомощьюучителя,повозможности. Выполняютупражнениясс предметами после неоднократногопоказапопрямомуука заниюучителя	Выполняют по показуучителя упражнения дляформированияпрост ранственных представлений по показуучителя. Выполняютупражнениясс предметами после показаучителем

33	Подлезание подпрепятствие мвысотой до1 м	1	Выполнение упражнений собручем. Выполнение подлезания подпрепятствием, используяспособдвижения: в опоре напредплечья, по-пластунски.Эстафетысобруче м	Выполняютупражнениясс предметами после неоднократногопоказапопрямомуука заниюучителя. Выполняют подлезание подпрепятствием высотой 40-50 см,ориентируясьнаобразецвыполнен ия	Выполняютупражнениясс предметами после показаучителем. Выполняют подлезание подпрепятствиемвысотой 40-50см.

				учителем и/или обучающимися 2группы. Участвуют в соревновательнойдеятельности	Участвуют всоревновательно йдеятельности
34	Перелезание черезгимнастическогокозла,гимнастическое бревно	1	Выполнение упражнения вперелезаниисопоройнагрудь(живот)черезпрепятствия. Подвижная игра с элементамиобщеразвивающихупражнений	Преодолевают препятствия спомощью учителя, по возможности.Участвуют в игре по инструкцииучителя	Преодолевают препятствияпосле инструкции учителя.Играют в подвижную игрупослеинструкцииучителя
35	Ходьба погимнастическойскамейкепрямо,правым, левымбоком сразличными положениями рук,смячомвруках, бросаниеми ловлей	1	Выполнение комплексаупражнений типа зарядки.Сохранение равновесия наограниченнойповерхности,выполняяпередвижения, двигательныедействиясмячом	Выполняюткомплексменьшееколичествоповторений. Выполняют ходьбу погимнастической скамейке прямо,правым, левым боком с различнымиположениями рук послеодноократного показа по прямомууказаниюучителя	Выполняют комплексупражнений по показуучителя. Выполняют ходьбу погимнастической скамейкепрямо,правым,левым боком с различнымиположениями руксамостоятельно
36	Ходьба погимнастическойскамейкепарами	1	Выполнение упражнений дляразвития мышц кистей рук ипальцев. Выполнение ходьбы погимнастической скамейкепарами управлениеравновесием,взаимодействие слаженно	Выполняют упражнения для развитиямышцкистейрукипальцевпоказуучителя. Выполняют упражнения наравновесиеповозможности	Выполняютупражнения для развития мышц кистейрук и пальцев по показуучителя. Выполняют упражнения наравновесие по показуучителя

37	Ходьба по двумпараллельн опоставленным гимнастическим скамейкам	1	Выполнение упражненийсохраняя равновесие ипреодолевая препятствия.Подвижнаяи грасбегомипрыжками	Выполняют упражнения наравновесие,преодолеваю т препятствия с помощью учителя.Участвуют в игре по инструкцииучителя	Выполняют упражнения наравновесие, преодолеваютпрепятствия по инструкцииучителя.

					Играютвподвижнуюигруослеинструкцииучителя
38	Расхождениевдвоемповоротомпривстрече нагимнастическойскамейке	1	Выполнение упражненийсохраняяравновесие привыполнениииупражнениянагимнастическойскамейке	Выполняют упражнения наравновесие после неоднократногопоказа по прямому указаниюучителя. Участвуют в игровыхзаданиях(впаре)	Выполняют упражнения наравновесие после показаучителем. Участвуют всоревновательно йдеятельности
39	Стойка на однойноге, другаясогнута вперед,руки в различныхисходныхположениях	1	Выполнения упражнения вперелезаниисопоройнагрудь(живот)черезпрепятствия. Удержание равновесия привыполнении стойки на однойноге с различнымиположениямирук	Преодолевают препятствия спомощью учителя, по возможности.Выполняют упражнения вравновесии после неоднократногопоказаучителя	Преодолевают препятствияпосле инструкции учителя.Выполняют упражнения наравновесие
40	Переноскагрузов	1	Выполнение упражнений собручем. Выполнение подлезания подпрепятствием, используяспособдвижения: в опоре напредплечья, по-пластунски.Выполнение упражнений впереноске набивных мячей,общим весом до 5 кг нарасстояние 10-15 м, матов,скамеек	Выполняютупражнениясо предметами после неоднократногопоказа по прямому указанию учителяВыполняютподлезаниепод препятствием высотой 40-50 см,ориентируясь на образец выполнияучителем и/или обучающимися 2группы. Переносятгрузипередаютпредметыспомощью учителя	Выполняютупражнениясо предметами после показаучителем. Выполняют подлезание подпрепятствиемвысотой 40-50см. Переносят груз и передаютпредметы

Игры-4часа					
41	Игры сэлементамикорригирующихупражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	Подвижные игры навыполнение упражнений в бегев различных направлениях, наскорость не наталкиваясь, другна друга, выполнение действийпосигналуисогласноправиламигры. Выполнение общеразвивающихупражнений с малыми мячами.Выполнение ходьбы по двумпараллельно поставленнымгимнастическимскамейкам.	Выполняют общеразвивающиеупражненияспредметамименьшееколичествоповторений. Выполняют ходьбу по двумпараллельно поставленнымгимнастическим скамейкам спомощью педагога. Участвуют вразличныхвидахигрпоинструкциии по показу учителя, ориентируясь напоэтапныйпоказотдельныхдействий(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индивидуальнаяинструкцияучителя)	Выполняютобщеразвивающие упражнения с предметами.Выполняют ходьбу по двумпараллельно поставленнымгимнастическимскамейкам. Участвуют в различныхвидах игр послеинструкции и показаучителя
42	Игры сэлементамикорригирующихупражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1			
43	Игры на развитиевнимания, памяти,точности движений: «Школамяча»	1	Выполнение упражнений соскакалкой. Бросание и ловля мяча изразных положений, двумяруками, правой и левой рукой.Выполнение прыжков черезскакалкунадвух ногах.	Выполняют упражнения соскакалкой по возможности.Осваивают и используют игровыеумения. ОсваиваютпрыжкичерезскакалкуповозможностиОсваиваютпрыжкичерезскакалкуповозможности	Выполняютупражнениясоскакалкой по показуучителя. Осваивают ииспользуют игровыеумения. Прыгают через скакалку надвухногах
44	Игры на развитиевнимания, памяти,точности движений: «Школамяча»	1			

Лыжнаяподготовка –18часов					
45	Техника безопасностии правила поведенияна лыжне	1	Беседаоправилахобращенияс лыжныминвентаремитехники безопасностиназанятиях лыжнымспортом. Тренировочныеупражненияв подготовкезанятию,выбор лыжипалок	Слушаютправилаповеденияна урокахлыжнойподготовки, информациюопредупреждении травми обмороженийсопоройна наглядность(презентации,картинки, карточки),участвуютвбеседеи отвечаютнавопросыучителяс опоройнавизуальныйплан. Готовятсякзанятию,выбирают лыжиипалкиспомощьюучителя	Слушаютправила поведениянауроках лыжнойподготовки, информациюо предупрежденииитравми обмороженийсопоройна наглядность(презентации, картинки,карточки), участвуютвбеседеи отвечаютнавопросы учителя. Готовятсякзанятию, выбираютлыжиипалки
46	Совершенствова ниетехники выполнения строевыхкоманд иприемов	1	Тренировочныеупражненияв подборелыжногоинвентаряи одеждыкзанятию.Выполнение строевыхкомандслыжамии на лыжах,надеваниеиснимание лыжипалок	Готовятсякзанятию,выбирают лыжиипалкиспомощьюучителя Выполняютстроевыекомандыпо сигналуучителя	Готовятсякзанятию, выбираютлыжиипалки Выполняютстроевые командыпосигналу учителя
47	Совершенствова ниетехники выполнения строевыхкоманд иприемов	1			
48	Передвижениев колоннепо одному с лыжамина плечеипод рукой,соблюдая дистанцию	1	Построениевшеренгу с лыжамиуноги. Повторениебезопасного способапереноскилыжпри движениивколонне. Тренировочныеупражненияна одеваниилыжногоинвентаря.	Выполняютпостроениеслыжами. Передвигаютсявколоннепоодному слыжаминаплечеиподрукой, соблюдаядистанциюпосигналу учителя. Одеваютлыжныйинвентарьс помощьюучителя	Выполняютпостроениес лыжами. Передвигаютсявколонне поодномуслыжамина плечеи подрукой, соблюдаядистанциюпо сигналуучителя.

			Переступаниеналыжахвокругпяток.		Одевают лыжныйинвентарь. Выполняютпереступание на лыжах попоказуучителя
49	Подготовка кпередвижениюналыжах	1	Построениевшеренгуслыжамиу ноги. Повторение безопасногоспособаперенос килыжпридвиженииивколонне. Ухаживание за лыжныминвентарем, одевание его.Переступаниеналыжахвокругпяток, носков, приставной шагвправо,влево	Выполняют построение с лыжами.Одевают лыжный инвентарь спомощьюучителя,повозможности самостоятельно. Выполняютпереступаниеналыжах(повозможности)	Выполняют построение слыжами. Одеваютлыжныйинвентарь самостоятельно.Выполняютпереступаниеналыжахпоказуучителя
50	Совершенствованиетехники выполнения ступающего шагабезпалоки спалками	1	Построениевшеренгу с лыжамиуноги. Повторениебезопасного способапереноскилыжпри движениивколонне. Тренировочныеупражнениянаодеваниилыжногоинвентаря. Выполнениеступающегошага: перекрестнаякоординация движенийрукиног,перенос тяжести теласодной ногина другую,правильноеположение туловищаиголовы	Выполняютпостроениеслыжами. Передвигаютсявколоннепоодному слыжаминаплечеиподрукой, соблюдаядистанциюпосигналу учителя. Одеваютлыжныйинвентарьс помощьюучителя Передвигаютсяналыжахступающим шагом	Выполняютпостроениеслыжами. Передвигаютсявколонне поодномуслыжамина плечеи подрукой, соблюдаядистанциюпо сигналуучителя. Одеваютлыжный инвентарь.Передвигаются полыжнеступающим шагом

51	Совершенствование техникивыполнениякользящего шага без палок испалками	1	Построениевшеренгусл ыжамиу ноги. Повторение безопасногоспособаперенос килыжпридвижениивколон не. Одевание лыжного инвентаря.Передвижениеналы жах свободным,накатистымшагомб езпалок и спалками	Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одномуслыжами наплечеи подрукой, соблюдая дистанцию по сигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь спомощьюучителя Передвигаютсяналыжахс кользящимшагом	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колоннепо одному с лыжами наплече и под рукой,соблюдая дистанцию посигналуучителя. Одевают лыжныйинвентарь. Передвигаютсяпо лыжне скользящимшагом
52	Совершенствование техникивыполнениякользящего шага без палок испалками	1			
53	Прохождение отрезков на времяот300до 400 м	1	Построениевшеренгу с лыжамиуноги. Повторениебезопасного способапереноскилыжпри движениивколонне. Одеваниелыжногоинвентаря. Прохождениеналыжах отрезковнаскорость	Выполняютпостроениеслыжами. Передвигаютсявколоннепоодному слыжаминаплечеиподрукой, соблюдаядистанциюпосигналу учителя. Одеваютлыжныйинвентарьс помощьюучителя.Осваивают выполнениепопеременного двухшажногохода(повозможности) послеинструкцииинеоднократного показаучителя(принеобходимости: пошаговаяинструкцияучителя, пооперационныйконтроль выполнениядействий)	Выполняютпостроениес лыжами. Передвигаютсявколонне поодномуслыжамина плечеи подрукой, соблюдаядистанциюпо сигналуучителя. Одеваютлыжный инвентарь.Выполняют попеременный двухшажныйходпосле инструкцииипоказа учителя
54	Прохождение отрезков на времяот400до 500 м	1			

55	Спуск в высокойстойкесосклона,подъем «лесенкой» ссоблюдение мтехники безопасности	1	Построениевшеренгусл ыжамиу ноги. Переход на учебную лыжню вколоннепо одному. Освоениеназыванияспособап одъеманалыжах. Сохранение равновесия приспуске со склона в высокойстойке, демонстрированиетехникипо дъема«лесенкой»	Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одномус лыжами на плече и под рукой,соблюдая дистанцию по сигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь спомощьюучителя. Спускаются в высокой стойке сосклона,подъемступающимшагомс соблюдениемтехникибезопасности	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колоннепо одному с лыжами наплече и под рукой,соблюдая дистанцию посигналуучителя. Одевают лыжныйинвентарь. Выполняютспуск в высокой стойке сосклона, подъем «лесенкой»ссоблюдениемт ехники безопасности
56	Спуск в высокойстойкесосклона,подъем «лесенкой» ссоблюдение мтехники безопасности	1			
57	Спуск в высокойстойкесосклона,подъем «лесенкой» ссоблюдение мтехники безопасности	1			
58	Поворотыпереступанием вдвижении	1	Построениевшеренгусл ыжамиу ноги. Переход на учебную лыжню вколоннепо одному. Передвижение по учебномукругу ступающим искользящимшагом. Выполнение упражнения,демонстриру ю уверенноеотрываниеотсн егалыжи,	Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одномус лыжами на плече и под рукой,соблюдая дистанцию по сигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя. Выполняютповоротыналыжах наместе	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колоннепо одному с лыжами наплече и под рукой,соблюдая дистанцию посигналуучителя. Одевают лыжныйинвентарь. Выполняютповоротпере ступаниемвдвижении.
59	Поворотыпереступанием вдвижении	1			
60	Поворотыпереступанием вдвижении	1			

			наклон встороннуповоротаи		

			вперед,сильноотталкиваясьотлыжи		
61	Прохождение налыжах за урок от0,5 до 1 км	1	Построениевшеренгуслыжамиу ноги. Переход на учебную лыжню вколоннепо одному. Прохождение дистанции налыжахзаурок	Выполняют построение с лыжами.Передвигаются в колонне по одномус лыжами на плече и под рукой,соблюдая дистанцию по сигналуучителя. Одевают лыжный инвентарь спомощью учителя. Преодолеваютдистанциювпроизвольномтемпе	Выполняют построение слыжами. Передвигаются в колоннепо одному с лыжами наплече и под рукой,соблюдая дистанцию посигналуучителя. Одевают лыжныйинвентарь. Преодолеваютдистанцию в быстромтемпе
62	Прохождение налыжах за урок от0,5 до 1 км	1			
Игры– 22часа					
63	Значение иосновныеправилазакаливания	1	Беседаобосновныхсредствахиправилах закаливанияорганизма. Передвижение,исполнение команд в колонне сохраняядистанцию и равнение взатылок. Знакомство с бегом вчередованиисходьбой. Подвижнаяигранавнимание	Отвечают на вопросы попрослушанномуматериалусопорой на визуальный план (сиспользованием системы игровых,сенсорныхпоощрений. Выполняют построение с помощьюпедагога. Отвечают на вопросы односложно.Передвигаются в колонне бегом вчередованиисходьбойпоуказаниюучителя. Участвуют в подвижной игре поинструкцииучителя	Отвечают на вопросы попрослушанномуматериалу.Выполняют построения иперестроения в шеренгу,колонну, круг, осваиваютстроевые действия вшеренгеи колонне. Осваиваютправилаигры

64	Значениеут реннейгим настики	1	Выполнение поворотов наместе налево и направопереступанием.	Выполняют простые видыпостроений, осваивают на доступномуровне строевые действия в шеренгеиколонне(спомощьюучителя).	Выполняютпостроенияи перестроения в шеренгу,колонну,осваива ют действиявшеренгеик олонне.

			Выполнение ритмичной ходьбыс сохранение заданного темпаходьбы. Выполнение общеразвивающихупражненийт ипазарядки. Подвижнаяиграсбегом	Выполняют ходьбу с измененииемскорости.Выполняютпр актическиезадания с заданным параметрами(составляют комплекс утреннейгимнастики) с помощью педагога.Участвуют в подвижной игре поинструкции и показу учителя,ориентируясь на поэтапный показотдельныхдействий	Выполняют ходьбу сизменениемскорости . Выполняют практическиезадания с заданнымпараметрами (составляюткомплекс утреннейгимнастики). Участвуют в различныхвидахигрпос ле инструкции и показаучителя
65	Перемещениена площадке впионерболе,пр иеми передача мячадвумя руками устеныивпарах	1	Знакомство с игрой пионербол.Выполнение упражнений наразвитие мышц кистей рук ипальцев. Выполнение перемещений наплощадке игроков впионерболе,выполнение приемаипередачимячадвумяру камиу стеныи впарах	Выполняют упражнения на развитиемышц кистей рук и пальцев (повозможности). Выполняютперемещения на площадке спомощьюпедагога. Осваивают и используют игровыеумения (взаимодействиеспартнером)	Выполняют упражнения наразвитие мышц кистей рукипальцев. Выполняют перемещениянаплощадке . Осваивают и используютигровыеумен ия
66	Бросок мячачерез сеткуодной рукой иловля двумяруками послеподачи	1	Выполнение упражнений наразвитие мышц кистей рук ипальцев. Освоение перемещений наплощадке игроков впионерболе. Выполнениебросковмячачерезс еткуоднойрукой иловля двумярукамипослеподачи	Выполняют упражнения на развитиемышц кистей рук и пальцев (повозможности). Выполняютперемещения на площадке спомощьюпедагога. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют упражнения наразвитие мышц кистей рукипальцев. Выполняют перемещениянаплощадке . Осваивают и используютигровыеумен ия

67	Изучениетехники подачимяча впионерболе	1	Выполнение перемещений наплощадке игроков впионерболе, выполнениеприемаипередачи мячадвумярукамиу стеныи впарах. Выполнениеподачимячавигре	Выполняют перемещения наплощадкеспомощьюпедагога . Выполняютприемипередачумячаустены по инструкции и показаучителя. Осваивают и используют игровыеумения(подачамячав пионерболе)	Выполняют перемещенияна площадке с помощьюпедагога. Выполняют прием ипередачу мяча в паре.Осваивают и используютигровые умения (подачамячавпионерболе)
68	Изучениетехники подачимячав пионерболе	1			
69	Изучениетехники подачимяча впионерболе	1			
70	Розыгрышмячана три паса впионерболе	1	Выполнение упражнений наразвитие мышц кистей рук ипальцев. Освоение перемещений наплощадке игроков впионерболе. Выполнениеприемаипередачимяча двумя руками у стены и впарах. Определениеспособов розыгрышеймячанатрипасавпионерболе	Выполняют упражнения на развитиемышц кистей рук и пальцев (повозможности). Выполняютперемещения на площадке спомощьюпедагога. Выполняютупражнениясмячомпоинструкцииипопоказуучителя	Выполняют упражнения наразвитие мышц кистей рукипальцев. Выполняют перемещениянаплощадке . Выполняют упражнения смячом после инструкции ипоказаучителя
71	Розыгрышмячана три паса впионерболе	1			
72	Розыгрышмячана три паса впионерболе	1			

73	Учебнаяиграв пионербол	1	Выполнениебросковмячачерезсеткуоднойрукой иловля двумя руками после подачи.Выполнениеигровыедействиясоблюдаяправилаигры	Выполняют упражнения с мячом поинструкции и по показу учителяОсваивают и используютэлементарные игровые технико-тактическиевзаимодействия(выбор места, взаимодействие с партнером,командой и соперником)	Выполняют упражнения смячом после инструкции ипоказаучителя. Осваивают и используютэлементарные игровыетехнико-тактическиевзаимодействия (выборместа, взаимодействие спартнером, командой исоперником)
74	Учебнаяиграв пионербол	1			
75	Учебнаяиграв пионербол	1			
76	Игры сэлементамиобщеразвивающих икорригирующихупражнений: «Фигур», «Светофор»	1	Выполнениеходьбысосменойположениярук. Выполнение упражнений дляукрепления голеностопныхсуставовистоп. Подвижные игры на освоениеосновных цветов,выполнениедействий по сигналу учителя,выполнениеперебежек	Выполняют ходьбу со сменойположения рук под контролемучителя. Выполняют упражнениянаименьшееколичествораз. Участвуют в различных видах игр поинструкции и по показу учителя,ориентируясь на поэтапный показотдельных действий (принеобходимости,повторныйпоказ, дополнительная индивидуальнаяинструкцияучителя)	Выполняют ходьбу сосменой положения рук попоказуучителя. Выполняют упражнения поинструкции и показуучителя. Участвуют вразличных видах игр послеинструкции и показаучителя

77	Игры с метаниеммяча «Подвижнаяяще ль», «Обгонимяч»	1	Ходьбасхлопками. Выполнение упражнений сволейбольныммячом. Подвижные игры навыполнениепередачи – ловли мяча, согласование своидействия с действиями другихигроков,соизмерениебро сковсрасстояниемдо цели	Выполняют ходьбу, ориентируясь наобразецвыполненияучителем. Выполняют5-6упражнениясмячом.Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбу попоказуучителя. Выполняют упражнения поинструкцииучителя. Осваивают и используютигровыеумения

78	Подвижныеигры на развитиеосновных движений-бега: «Пустоместо», «Бездомный заяц»	1	Выполнение ходьбы сразличнымположениемрук. Выполнениебеговых упражнений. Подвижные игры навыполнение бега в различныхнаправлениях,быстроеориентированиевпространстве	Выполняют ходьбу с различнымположением рук по показу иинструкцииучителя. Участвуют в различных видах игр поинструкции и по показу учителя,ориентируясь на поэтапный показотдельных действий (принеобходимости,повторныйпоказ, дополнительная индивидуальнаяинструкцияучителя)	Выполняют ходьбу сразличнымположениемрук по показу и инструкцииучителя. Участвуют в различныхвидах игр послеинструкции и показаучителя
79	Подвижныеигры на развитиеосновных движений-прыжков: «Волкворву», «Рыбаки ирыбки»	1	Выполнениемедленногобегасс охранением правильнойосанки. Выполнение общеразвивающихупражнений с малыми мячами.Выполнение прыжков на однойногенаместе и с продвижением. Подвижные игры навзаимодействие согласноправилам игры,перепрыгивание черезпрепятствия	Удерживают правильное положениетела во время бега (пооперационныйконтрольвыполнениядействий). Смотрят образец выполненияупражнения,слушаютинструкциюучителя, выполняют упражнения спредметом по показу. Участвуют вподвижной игре под контролемучителя	Удерживают правильноеположение тела во времябега. Смотрят образецвыполнения упражнения,слушают инструкциюучителя, выполняютупражнения с предметом.Участвуют в различныхвидах игр послеинструкции и показаучителя

80	Подвижныеигры на развитиеосновн ых движений-перелезания: «Наседкаи цыплята», «Зайцы, сторожиЖучка »	1	Построениевшеренгу,колонну, с изменением местапостроения,выполнениехо дыибега между различнымиориентирами. Выполнение упражнений собручем.Перелезаниечерез препятствияразличным	Выполняют по показу учителяупражнения для формированияпространственных представлений спомощьюучителя,повозможности. Выполняютупражнениясс предметами после неоднократногопоказа по прямому указаниюучителя. Осваивают и используютигровыеумения	Выполняют по показуучителя упражнения дляформированияпрост ранственных представлений по показуучителя. Выполняютупражнениясс предметами после показаучителем.

81	Подвижныеигры на развитиеосновных движений-перелезания: «Наседкаи цыплята», «Зайцы, сторожиЖучка»	1	способом в зависимости отвысоты		Осваивают и используютигровыеумения
82	Эстафетас мячом	1	Выполнение ходьбы змейкой, вполуприседе. Чередование бега и ходьбы посигналу. Выполнение броска набивногомяча (вес до 1 кг) различнымиспособамидвумя руками. Эстафеты на взаимодействие стоварищами	Удерживаютправильноеположениетела во время ходьбы (с помощьюучителя). Выполняют чередованиебегаи ходьбы. Бросают набивной мяч из различныхисходных положений меньшееколичествораз. Осваивают и используют игровыеумения	Выполняют ходьбузмейкой, в полуприседе.Выполняют чередованиебегаи ходьбы. Бросают набивной мяч изразличных исходныхположений. Осваивают и используютигровыеумения

83	Подвижнаяигра «Филин ипташки»	1	Выполнение ходьбы супражнениямидлярукв чередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бегавсреднемтемпе. Подвижная игра на выполнениеспрыгиваний с предметовприподнятыхнад землей, быстрое ориентирование впространстве,взаимодействи есогласноправиламигры	Выполняют ходьбу с упражнениямидлярук вчередованиисдругими движениями по показу учителя.Участвуют в различных видах игр поинструкции и по показу учителя,ориентируясь на поэтапный показотдельных действий (принеобходимости,повторныйпоказ, дополнительная индивидуальнаяинструкцияучит еля)	Выполняют ходьбу супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Участвуют в различныхвидах игр послеинструкции и показаучителя

84	Подвижнаяигра «Бойпетухов»	1	Выполнение упражненийсохраняя равновесие ипреодолевая препятствия.Подвижная игра навзаимодействие согласноправиламигры	Выполняют упражнения наравновесие,преодолеваю т препятствия с помощью учителя.Осваивают и используютэлементарные игровые технико-тактическиевзаимодействия(выбор места, взаимодействие с партнером,командой и соперником)	Выполняют упражнения наравновесие, преодолеваютпрепятствия по инструкцииучителя. Осваивают и используютэлементарны е игровыетехнико-тактическиевзаимодейст вия (выборместа, взаимодействие спартнером,командой и соперником)
Легкаяатлетика –18часов					
85	Техника бега подистанции	1	Выполнение ходьбы сперешагиванием через большиемячи с высоким подниманиембедра. Выполнениебеговых упражнений. Выполнениепрямолинейного бега на носках с хорошейосанкой	Выполняютходьбусизменениемн аправлений по ориентирам икомандамучителя. Выполняют прямолинейный бег спараллельнойпостановкойстоп	Выполняют ходьбу сперешагиваниемчере з большие мячи с высокимподниманием бедра поинструкцииучителя. Выполняютпрямолинейны й бег спараллельной постановкойстоп
86	Техника бега подистанции	1			
87	Техникавысоко гостарта	1	Выполнение ходьбы сперешагиванием через большиемячи с высоким подниманиембедра. Выполнениебеговых упражнений. Выполнениевысокогостарта,в овремяначинать бег	Выполняютходьбусизменениемн аправлений по ориентирам икомандамучителя. Начинаютбегсвысокогостарта	Выполняют ходьбу сперешагиваниемчере з большие мячи с высокимподниманием бедра поинструкцииучителя. Начинают бег с высокогостарта
88	Техникавысоко гостарта	1			

89	Техника низкогостарта	1	Выполнениеходьбыперекатомс пяткинаносок.	Выполняют ходьбы перекатом спяткинаносок.Осваиваютбегс	Выполняют ходьбыперекатомспяткинан осок.

90	Техника низкогостарта	1	Чередование бега и ходьбы нарасстоянии. Освоениетехники низкогостарта, пробегание смаксимально возможнойскоростью и по возможности несниженииеедо финиша. Коррекционнаяподвижнаяигра	низкого старта, ориентируясь напоэтапныйпоказотдельныхдействий(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индивидуальная инструкцияучителя). Участвуютвигрепоинструкцииучителя	Выполняют бег с низкогостарта. Играютвподвижнуюигруослеинструкцииучителя
91	Прыжок ввысотус3-5 беговыхшаговразбега	1	Выполнение ходьбы супражнениямидлярукв чередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бегавсреднемтемпе. Демонстрирование техникипрыжкаввысоту.	Выполняют ходьбу с упражнениямидлярук вчередованиисдругими движениямипопоказуучителя.Осваивают прыжок в высоту спрямогоразбегаспособом «перешагивание», ориентируясь напоэтапный показ отдельных действий(при необходимости, повторныйпоказ,дополнительная индивидуальная инструкцияучителя).	Выполняют ходьбу супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Прыгают в высоту спрямогоразбегаспособом «перешагивание»после показаучителем
92	Прыжок ввысотус3-5 беговыхшаговразбега	1			
93	Метаниетеннисного мячаправой илевойрукойвцель	1	Выполнение ходьбы сизменением направлений поориентирам и командамучителя. Выполнение бега спреодолением простейшихпрепятствий. Метаниетеннисногомячавцельправой илевойрукой	Выполняютходьбусизменениемнаправлений по ориентирам икомандамучителя. Выполняют бег с преодолениемпростейших	Выполняют ходьбу сизменением направленийпоориентирам икомандамучителя. Выполняют бег спреодолениемпростейших
94	Метаниетеннисного мячаправой илевойрукойвцель	1		препятствий. Выполняют метаниетеннисногомячавцельпооказу	препятствий. Выполняют метаниетеннисного мяча в цельпосле инструкции и показаучителя

95	Метаниетеннисного мячанадальность	1	Выполнение ходьбы супражнениямидлярукв чередовании с другимидвижениями. Выполнение непрерывного бегавсреднемтемпе. Метаниетеннисногомячанадальность с места правой илевойрукой	Выполняют ходьбу с упражнениямидлярук вчередованиисдругими движениями по показу учителя.Удерживают правильное положениетела в процессе выполнения метания(подконтролемучителя)	Выполняют ходьбу супражнениями для рук вчередовании с другимидвижениями. Удерживают правильноеположение тела в процессевыполненияметания
96	Метание теннисного мячанадальность, продолжение изучения	1			
97	Метание теннисного мячанадальность, закрепление	1			
98	Эстафетныйбег	1	Выполнениеходьбысосменойположениярук. Выполнение упражнений дляукрепления голеностопныхсуставовистоп. Преодоление своего этапипередача эстафетной палочкиучастникусвоейкоманды	Выполняют ходьбу со сменойположения рук под контролемучителя. Выполняют упражнениянаименьшееколичествораз. Участвуют в соревновательнойдеятельности по возможности(участвуютвэстафете)	Выполняют ходьбу сосменой положения рук попоказуучителя. Выполняют упражнения поинструкции и показуучителя. Участвуют всоревновательной деятельности(участвуют вэстафете)
99	Эстафетныйбег, продолжение изучения	1			
100	Бегнаскоростьдо 60 м	1	Выполнениебеговых упражнений. Выполнение ускорения надистанциив30мснизкого старта	Выполняют специально-беговыеупражнения (по возможности) наукороченной дистанции. Выполняютбегснизкогостарта наменьшей дистанции	Выполняют специально-беговые упражнения попоказу учителя иинструкции. Выполняютбегснизкого старта

101	Бег навыносливость: кроссовый бег,чередующийся сбыстройходьбой	1	Выполнениеспециально-беговыхупражнений. Выполнениеравномерногобега подлинной дистанции.	Выполняютспециально-беговыеупражнения (по возможности).Выполняют медленный бег вчередованиисходьбой	Выполняют специально-беговыеупражнения Выполняютмедленныйбег

102	Бег навыносливость: кроссовый бег,чередующийся сбыстройходьбой, закреплени	1	Правильное удерживаниекорпуса и рук в медленном бегевсочетании сдыханием		

Календарно-тематическое планирование 1б. кл.

№ п\п	Тема	Дата
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности.	
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	
3	Ходьба с изменением скорости	
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	
7	Прыжки в высоту	
8	Ускорения до 30 м	
9	Медленный бег до 1-2 мин	
10	Бег с преодолением простейших препятствий	
11	Челночный бег 3х10 м, тестирование	
12	Прыжок в глубину	
13	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с раз бега	
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
15	Метание большого мяча двумя руками из- за головы.	
16	Чередование бега и ходьбы по сигналу	
17	Прыжки в высоту с шага	

18	Значение физических упражнений для здоровья человека	
19	Правила поведения на уроках гимнастики	
20	Перестроение из шеренги в круг	
21	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	
22	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	
23	Дыхание во время ходьбы и бега	
24	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	
25	Переползание на четвереньках в медлен- ном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	
26	Упражнения с гимнастическими палками	
27	Упражнения для расслабления мыщц	
28	Тренировка дыхания	
29	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	
30	Упражнения для развития пространственно-дифференцировки.	
31	Упражнения для развития точности движений	
32	Упражнения для укрепления мышц туловища	
33	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	
36	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	
37	Упражнения для формирования правильной осанки	

38	Упражнения с малыми мячами	
39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	
40	Упражнения с большим мячом	
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту»,«Салки»	
42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту»,«Салки»	
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:	
44	«Школа мяча», «Сбей кеглю»	
45	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	
46	Одежда и обувь для занятий лыжной под готовкой, техника безопасности на лыжне	
47	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	
48	Подготовка инвентаря для занятий лыжами	
49	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	
50	Построение в шеренгу на лыжах	
51	Выполнение команд с лыжами в руках	
52	Выполнение команд на лыжах	
53	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
55	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	

56	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
60	Ходьба на лыжах сту пающим шагом без палок по кругу друг за другом	
61	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
63	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
64	Правила закаливания	
65	Техника безопасности и правила поведения	
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
67	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
69	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	
70	Подвижная игра «Бездомный заяц»	
71	Подвижная игра с прыжками «Скок, по- скок…»	
72	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	
73	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
74	Эстафеты с предметами	

75	Коррекционная игра «День и ночь»	
76	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	
77	Игра с метанием мяча «Передай мяч»	
78	Игры на развитие выносливости	
79	Эстафеты на развитее координации	
80	Передача предметов	
81	Переноска предметов, спортивного инвентаря	
82	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	
83	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	
84	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	
85	Эстафета с мячом	
86	Преодоление простейших препятствий	
87	Преодоление простейших препятствий	
88	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	
89	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	
90	Прыжок в длину с места	
91	Прыжок в длину с места	
92	Метание теннисного мяча в стену	
93	Метание теннисного мяча в стену	
94	Метание теннисного мяча в цель	
95	Метание теннисного мяча в цель	

96	Метание теннисного мяча на дальность	
97	Метание теннисного мяча на дальность	
98	Метание теннисного мяча на дальность	
99	Круговые эстафеты до 20 м	
100	Круговые эстафеты до 20 м	
101	Высокий старт 30 м	
102	Медленный бег до 1- 2 мин	

Календарно-тематическое планирование 3б. кл.

№ п\п	Тема	Дата
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	
2	Понятия о предварительной и исполни- тельной командах	
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	
5	Беговые упражнения	
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	
9	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	
10	Прыжки в высоту	
11	Прыжок в длину с места	
12	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	
13	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
14	Метание теннисного мяча на дальность	
15	Челночный бег (3х5) м.	
16	Эстафетный бег	
17	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	

18	Правила ТБ на занятиях гимнастикой.Значение физических упражнений для здоровья человека.	
19	Перестроение из шеренги в круг	
20	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	
21	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	
22	Дыхание во время ходьбы и бега	
23	Упражнения с гимнастическими палками.	
24	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонталь ной гимнастической скамейке	
25	Упражнения на формирования правильной осанки.	
26	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	
27	Упражнения для развития пространственно-	
28	Упражнения для развития точности движений	
29	Упражнения с обручем	
30	Ходьба по гимнастической скамейке парами	
31	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	
32	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	
33	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	
34	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	
35	Упражнения для формирования правильной осанки	
36	Упражнения с малыми мячами	

37	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	
38	Упражнения с малыми мячами	
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	
40	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	
41	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корригирующие игры:«Салки», «Мишка на льдине»	
42	Корригирующие игры:«Ловишки-хвостики»,«Мишка на льдине».	
43	Коррекционные игры:«Воздушный шар»,«Повтори движение»	
44	«Школа мяча», «Сбей кеглю»	
45	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
46	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов.	
48	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками.	
49	Подготовка инвентаря для занятий лыжами.	
50	Подготовка инвентаря для занятий лыжами.	
51	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках.	
52	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках.	
53	Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках.	
54	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	

55	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.	
56	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.	
57	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.	
58	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом.	
59	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	
60	Прохождение отрезков на время от 200до 300 м	
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
63	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	
64	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	
65	Значение утренней гимнастики	
66	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	
67	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	
68	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	
69	Эстафеты с предметами	
70	Игры с метанием мяча«Подвижная цель»,«Обгони мяч»	
71	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков:«Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	
72	Эстафета с мячом	
73	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	
74	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:«Школа мяча»	
75	Эстафеты на развитее координации	

76	Передача предметов	
77	Переноска предметов, спортивного инвентаря.	
78	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания:«Перелет птиц»	
79	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	
80	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	
81	Эстафета с мячом	
82	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
83	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	
84	Подвижная игра «Филин и пташки»	
85	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	
86	Метание большого мяча двумя руками из- за головы.	
87	Бег с преодолением простейших препятствий	
88	Метание теннисного мяча на точность	
89	Метание теннисного мяча на дальность	
90	Метание теннисного мяча на дальность и точность	
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
92	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	
93	Прыжок в длину с места	
94	Прыжок в длину с места	
95	Прыжок в длину с места	
96	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	

97	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	
98	Круговые эстафеты до20 м	
99	Круговые эстафеты до 20 м	
100	Высокий старт 30 м	
101	Высокий старт 30 м	
102	Медленный бег до 1-2 мин	

Календарно-тематическое планирование 4б.кл.

№ п\п	Тема	Дата
1	Предупреждение травм во время занятий	
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприсяде с различным положением рук.	
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприсяде с различным положением рук.	
5	Бег с изменением темпа	
6	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	
7	Беговые упражнения	
8	Прыжки с ноги на ногу до 15-20 м	
9	Ускорения до 40 м	
10	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	
11	Бег с преодолением простейших препятствий	
12	Челночный бег 3х10 м	
13	Прыжок в глубину	
14	Прыжок с 3-5беговых шагов в длину с разбега	
15	Бросок набивного мяча (вес до 2 кг) различными способами двумя руками	
16	Чередование бега и быстрой ходьбы	
17	Прыжки в высоту с места толчком двух ног	
18	Осанка	
19	Физические качества	

20	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	
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	
22	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:асимметричные движения рук. Внутренний мониторинг	
23	Повороты«направо»,«налево». Ходьба и бег «змейкой»	
24	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	
25	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	
26	Упражнения с гимнастическими палками	
27	Упражнения на формирования правильной осанки	
28	Тренировка дыхания	
29	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	
30	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	
31	Упражнения для развития точности движений	
32	Упражнения с обручем	
33	Подлезание под препятствием высотой до 1 м	
34	Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках,бросанием и ловлей	
36	Ходьба по гимнастической скамейке парами	
37	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	
38	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	

39	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	
40	Переноска грузов	
41	Игры с элементами корригирующих упражнений:«Ловишки- хвостики»,«Салки»	
42	Игры с элементами корригирующих упражнений:«Ловишки- хвостики»,«Салки»	
43	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:«Школа мяча»	
44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений:«Школа мяча»	
45	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	
46	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	
47	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	
48	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	
49	Подготовка к передвижению на лыжах	
50	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	
51	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
52	Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	
53	Прохождение отрезков на время от 300 до400 м	
54	Прохождение отрезков на время от 400 до500 м	
55	Спуск в высокой стойке со склона, подъем«лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
56	Спуск в высокой стойке со склона, подъем«лесенкой» с соблюдением техники безопасности	

57	Спуск в высокой стойке со склона, подъем«лесенкой» с соблюдением техники безопасности	
58	Повороты переступанием в движении	
59	Повороты переступанием в движении	
60	Повороты переступанием в движении	
61	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 1 км	
62	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 1 км	
63	Значение и основные правила закаливания	
64	Значение утренней гимнастики	
65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	
66	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	
67	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
68	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	
70	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
71	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
72	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	
73	Учебная игра в пионербол	
74	Учебная игра в пионербол	
75	Учебная игра в пионербол	

76	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений:«Фигур»,«Светофор»	
77	Игры с метанием мяча«Подвижная цель», «Обгони мяч»	
78	Подвижные игры на развитие основных движений- бега:«Пусто место»,«Бездомный заяц»	
79	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков:«Волк во рву»,«Рыбаки и рыбки»	
80	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания:«Наседка и цыплята»,«Зайцы, сторож и Жучка»	
81	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания:«Наседка и цыплята»,«Зайцы, сторож и Жучка»	
82	Эстафета с мячом	
83	Подвижная игра«Филин и пташки»	
84	Подвижная игра«Бой петухов»	
85	Техника бега по дистанции	
86	Техника бега по дистанции	
87	Техника высокого старта	
88	Техника высокого старта	
89	Техника низкого старта	
90	Техника низкого старта	
91	Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов разбега.Внутренний мониторинг.	
92	Прыжок в высоту с 3-5беговых шагов разбега	
93	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	
94	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	
95	Метание теннисного мяча на дальность	
96	Метание теннисного мяча на дальность, продолжение изучения	

97	Метание теннисного мяча на дальность, закрепление	
98	Эстафетный бег	
99	Эстафетный бег, продолжение изучения	
100	Бег на скорость до 60 м	
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой, закрепление	

Материально-техническое обеспечение программы
по адаптивной физической культуре включает:

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с интеллектуальными нарушениями, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
3. Учебно-практическое оборудование:

а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Теннисные мягкие мячи для метания;
4. Скакалки;
5. Мешочки с песком;
6. Кегли, кубики пластмассовые;
7. Сенсорная тропа;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Металлические дуги;
15. Гантели пластмассовые;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);

19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.
б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:
1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5.Тренажёры:
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;
4. Технические средства обучения:
1. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
2. Дидактический материал для изучения программного материала
3. Видеоролики по видам спорта;
4. Презентации (для изучения программного материала);
5. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.