

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ВЛАДИМИРА УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДИРЕКТОР МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Г.ВЛАДИМИРА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №34»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете № 16 от 30.08.2023года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Семёнова Е.Б.

Приказ № 185 от 30.08.2023 г.

Рабочая программа общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

«Адаптивная физическая культура»

(для 2 класса)

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	. 3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	. 6
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	. 9
IV	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	11

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

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

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

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья,
 навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
 - овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения правильно пользоваться лыжным инвентарем,
 выполнять строевые команды с лыжами и на лыжах;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
 - формирование умения подчиняться правилам игры;
 - воспитание уверенности в себе, своих силах.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
 - симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности

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

Содержание разделов

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

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

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

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.

Система оценки достижений

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

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

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

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

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

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

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

	*				
2	Форма одежды на	1	Построение в шеренгу по ро-	Одевают самостоятельно или с	Самостоятельно готовятся к
	уроке физической		сту.	помощью педагога физкультур-	уроку физической культуры
	культуры и личная ги-		Беседа о форме одежды на	ную форму.	(одевают и убирают физ-
	гиена.		уроках физической культуры	Выполняют построение с помо-	культурную форму). Отве-
	Ходьба в колонне.		и личной гигиене.	щью педагога.	чают на вопросы целыми
			Передвижение, исполнение	Отвечают на вопросы односложно.	предложениями.
			команд в колонне сохраняя	Передвигаются в колонне бегом в	Выполняют построения и
			дистанцию и равнение в за-	чередовании с ходьбой по указа-	перестроения в шеренгу, ко-
			тылок.	нию учителя.	лонну, круг, осваивают стро-
			Знакомство с бегом в чере-	Участвуют в подвижной игре по	евые действия в шеренге и
			довании с ходьбой.	инструкции учителя	колонне.
			Подвижная игра на внимание		Осваивают правила игры
3	Ходьба с изменением	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые виды постро-	Выполняют построения и
	скорости		Выполнение поворотов на	ений, осваивают на доступном	перестроения в шеренгу, ко-
			месте налево и направо пере-	уровне строевые действия в ше-	лонну, осваивают действия в
			ступанием.	ренге и колонне (с помощью учи-	шеренге и колонне.
			Выполнение ритмичной	теля).	Выполняют ходьбу с изме-
			ходьбы с сохранение задан-	Выполняют 4-5 упражнений. Вы-	нением скорости. Выполня-
			ного темпа ходьбы.	полняют ходьбу с изменением	ют комплекс упражнений.
			Выполнение общеразвиваю-	скорости. Участвуют в подвижной	Участвуют в различных ви-
			щих упражнений.	игре по инструкции и показу учи-	дах игр после инструкции и
			Подвижная игра с бегом	теля, ориентируясь на поэтапный	показа учителя
				показ отдельных действий	
4	Бег в колонне по пря-	1	Построение в шеренгу.	Выполняют простые команды по	Выполняют команды по по-
	мой и со сменой		Подвижная игра с элемента-	сигналу учителя с одновременным	строению и перестроению по
	направлений по ори-		ми перестроений.	показом способа выполнения по-	сигналу учителя (при необ-
	ентирам		Выполнение бега с высоким	строения и перестроения. Осваи-	ходимости ориентируются на

			поднимание бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих	вают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз Участвую в подвижной игре после инструкции и показа учителя	образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных ви-
5	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	упражнений Знакомство с общеразвивающими упражнениями с малыми мячами. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	Выполняют общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз. Ориентируются в направлении движений с помощью педагога. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	дах игр показа учителя Выполняют общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога. Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительнопространственные опоры. Играют в подвижную игру по инструкции учителя
6	Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	Выполнение построения в шеренгу. Освоение общеразвивающих упражнений. Выполнение прямолинейного бега. Закрепление правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре. Знакомство с подвижной иг-	Выполняют построение в шеренгу (с помощью учителя). Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по	Выполняют построение в шеренгу по сигналу учителя. Выполняют бег по прямой. Выполняют комплекс общеразвивающих упражнений после показа учителем. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя

			рой с элементами общераз-	показу и инструкции учителя	
			вивающих упражнений		
7	Прыжки в высоту	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на нос-
			дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде сто-	ках, на пятках, на внутрен-
			Выполнение общеразвиваю-	пы. Выполняют 5-6 упражнений с	нем и внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флажка-	флажками.	Выполняют комплекс
			ми.	Выполняют прыжки после ин-	упражнений с флажками.
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного показа	Выполняют прыжки после
			гимнастических матов.	учителем (при необходимости:	инструкции и показа учите-
			Выполнение прыжка в высо-	пошаговая инструкция учителя,	ля.
			ту.	пооперационный контроль выпол-	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с метанием	нения действий).	после инструкции и показа
				Участвуют в подвижной игре по	учителя
				показу и инструкции учителя	
8	Ускорения до 30 м	1	Выполнение ходьбы с раз-	Выполняют ходьбу с различными	Выполняют ходьбу с различ-
			личными положениями рук.	положениями рук, ориентируясь	ными положениями рук по
			Перестроение в круг.	на образец выполнения учителем	показу учителя. Выполняют
			Выполнение упражнений для	и/или обучающимися 2 группы.	построение в круг.
			укрепления мышц голено-	Осваивают построение в круг с	Выполняют упражнения на
			стопных суставов и стоп.	помощью учителя. Выполняют 3-4	укрепление мышц ног. Вы-
			Выполнение ускорений на	упражнения. Выполняют бег на	полняют бег на скорость.
			дистанции 30 м	скорость по прямому указанию	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с прыжками	учителя.	после инструкции и показа
				Участвуют в подвижной игре по	учителя
				показу учителя	

9	Медленный бег до 1-2	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сигна-
	МИН		ками. Выполнение равно-	удерживают правильное положе-	лу учителя.
			мерного бега по длинной ди-	ние тела во время бега (с помощью	Выполняют медленный бег в
			станции.	учителя, при необходимости: по-	колонне.
			Выполнение упражнений с	шаговая инструкция учителя, по-	Выполняют комплекс
			флажками.	операционный контроль выполне-	упражнений с флажками по
			Выполнение прыжка в высо-	ния действий).	показу учителя.
			ту.	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют прыжки после
			Подвижная игра с метанием	с флажками наименьшее количе-	инструкции и показа учите-
				ство раз.	ля.
				Осваивают и используют игровые	Играют в подвижную игру
				умения	после инструкции и показа
					учителя
10	Бег с преодолением	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в
	простейших препят-		шеренгу, в колонну по одно-	нимают расположение зрительных	шеренгу, в колонну по ко-
	ствий		My.	пространственных опор- ориенти-	манде учителя, ориентируясь
			Выполнение упражнений на	ров для выполнения построений и	на зрительно- простран-
			основные положения и дви-	перестроений. Выполняют бег и	ственные опоры. Выполняют
			жения рук, ног, головы, ту-	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			ловища.	выполнения учителем и/или обу-	ложения и движения рук,
			Освоение бега с препятстви-	чающимися 2 группы. Выполняют	ног, головы, туловища.
			ями.	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом,
			Коррекционная игра на раз-	рук, ног, головы, туловища с	сохраняя темп, дистанцию во
			витие точности движений	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
				Участвуют в подвижной игре по	правильную осанку во время

				показу и инструкции учителя	ходьбы.
				3 13 7 3	Играют в подвижную игру
					после инструкции
11	Челночный бег 3x10	1	Построение в две колонны.	Выполняют медленный бег за	Выполняют бег в колонне в
	м, тестирование		Знакомство с челночным бе-	наиболее физически развитым	заданном направлении, со-
	•		гом.	обучающимся из 2 группы, ориен-	хранение дистанции, равне-
			Выполнение упражнений для	тируясь на его пример (образец).	ние в затылок. Выполняют
			укрепления мышц ног.	Осваивают упражнения с флажка-	упражнения с флажками по
			Подвижная игра с элемента-	ми, ориентируясь на образец вы-	показу учителя. Играют в
			ми лазания	полнения учителем и/или обуча-	подвижную игру после ин-
				ющимися 2 группы. Участвуют в	струкции
				подвижной игре по показу и ин-	
				струкции учителя	
12	Прыжок в глубину	1	Подвижная игра с элемента-	Участвуют в подвижной игре. Вы-	Играют в подвижную игру.
			ми перестроений.	полняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
			Выполнение бега в чередо-	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			вании с ходьбой.	Выполняют 4-5 упражнений ком-	прыжок в глубину после ин-
			Выполнение комплекса об-	плекса.	струкции и показа учителя.
			щеразвивающих упражне-	Выполняют прыжки после ин-	Осваивают и используют иг-
			ний. Выполнение прыжка в	струкции и неоднократного показа	ровые умения
			глубину.	учителя.	
			Подвижная игра с бросками	Осваивают и используют игровые	
			и ловлей	умения	
13	Прыжок с 3-5 беговых	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	шагов в длину с разбе-		вании с ходьбой.	ходьбой.	нии с ходьбой.
	га		Выполнение общеразвиваю-	Выполняют упражнения с мячом	Выполняют упражнения с
14	Прыжок с 3-5 беговых	1	щих упражнений с малыми	после неоднократного показа и по	мячом после показа учителя.
	шагов в длину с разбе-		мячами.	прямому указанию учителя.	Произвольно метают мяч по-

9		Ві шоппецие произвольного	Произвольно метогот мян посто	сле инструкции учителя.
a		•	1	
				Участвуют в коррекционной
		•	•	игре
		-	Участвуют в коррекционной игре	
		Коррекционная подвижная		
		игра		
Летание большого	1	Выполнение бега по кори-	Выполняют бег по коридорчику с	Выполняют метание большо-
ияча двумя руками из-		дорчику.	помощью учителя.	го мяча двумя руками из-за
а головы.		Принятие правильного по-	Метают большой мяч двумя рука-	головы после инструкции
		ложение во время метания,	ми из-за головы, ориентируясь на	учителя. Участвуют в игре
		выполнение метания боль-	образец выполнения учителем	после инструкции учителя
		шого мяча способом из-за	и/или обучающимися 2 группы.	
		головы. Подвижная игра с	Участвуют в подвижной игре по	
		бегом	инструкции учителя	
Іередование бега и	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в
одьбы по сигналу		шеренгу, в колонну по одно-	нимают расположение зрительных	шеренгу, в колонну по ко-
		му.	пространственных опор- ориенти-	манде учителя, ориентируясь
		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	на зрительно- простран-
		темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ственные опоры. Выполняют
		бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
		Выполнение упражнений на	выполнения учителем и/или обу-	ложения и движения рук,
		основные положения и дви-	чающимися 2 группы. Выполняют	ног, головы, туловища.
		жения рук, ног, головы, ту-	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом,
		ловища.	рук, ног, головы, туловища с	сохраняя темп, дистанцию во
		Коррекционная игра на раз-	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
		витие точности движений	Участвуют в подвижной игре по	правильную осанку во время
			показу и инструкции учителя	ходьбы.
				Играют в подвижную игру
a I	бетание большого яча двумя руками из- головы.	бетание большого 1 яча двумя руками из- головы.	метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра ветание большого дорчику. Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом вредование бега и дорчику. Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на раз-	метания малого мяча. Выполнение прыжка в длину с разбега. Коррекционная подвижная игра Тетание большого вча двумя руками издетоловы. Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом издаголовы. Подвижная игра с бегом Тетоловы. Толовы по сигналу Принятие правильного положение во время метания, выполнение метания большого мяча способом издаголовы. Подвижная игра с бегом Темпе, чередование бега и бега. Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на раз-

					после инструкции
17	Прыжки в высоту с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на нос-
- ,	шага	-	дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде сто-	ках, на пятках, на внутрен-
	mar a		Выполнение общеразвиваю-	пы. Выполняют 5-6 упражнений с	нем и внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флажка-	флажками.	Выполняют комплекс
			Ми.	Выполняют прыжки после ин-	упражнений с флажками.
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного показа	
			гимнастических матов.	учителем (при необходимости:	инструкции и показа учите-
				пошаговая инструкция учителя,	ля.
			Выполнение прыжка в высо-	пооперационный контроль выпол-	Играют в подвижную игру
			ту.	нения действий).	
			Подвижная игра с метанием		после инструкции и показа
				Участвуют в подвижной игре по	учителя
			<u> </u> 	показу и инструкции учителя	
10	n 1				-
18	Значение физических	1	Беседа о значении физиче-	Просматривают видеоматериал по	Просматривают видеомате-
	упражнений для здо-		ских упражнений.	теоретическим вопросам адаптив-	риал по теоретическим во-
	ровья человека		Выполнение строевых дей-	ной физической культуры.	просам адаптивной физиче-
			ствий, ориентирование в	Отвечают на вопросы односложно.	ской культуры.
			пространстве.	Слушают объяснение (инструк-	Отвечают на вопросы пред-
			Коррекционная игра	цию) учителя с фиксацией на эта-	ложением.
				пах выполнения упражнения на	Воспринимают и запомина-
				ориентировку в пространстве	ют расположение
					зрительных пространствен-
					ных опор - ориентиров для
					выполнения построений и
					перестроений
19	Правила поведения на	1	Подвижная игра с элемента-	Участвуют в подвижной игре с	Играют в подвижную игру
	уроках гимнастики		ми построений.	элементами построений. Слушают	после инструкции учителя.

			Беседа о правилах поведения	инструктаж и зрительно воспри-	Слушают инструктаж и зри-
			и предупреждения травма-	нимает образец поведения на уро-	тельно воспринимает обра-
			тизма во время занятий.	ках физической культуры (техника	зец поведения на уроках фи-
			Знакомство с метание малого	безопасности). Осваивают метание	зической культуры (техника
			мяча в цель.	мяча в цель по показу и прямому	безопасности).
			Подвижная игра с элемента-	указанию учителя. Участвуют в	Метают мяч в цель по показу
			ми лазания	подвижной игре по показу и ин-	и прямому указанию учителя
				струкции учителя	
20	Перестроение из ше-	1	Выполнение простейших пе-	Выполняют упражнение по показу	Выполняют упражнение по
	ренги в круг		рестроений.	учителя.	сигналу/ команде учителя,
			Бег с изменением направле-	Выполняют комплекс наименьшее	ориентируюсь на зрительно-
			ний.	количество раз.	пространственные опоры.
			Выполнение комплекса	Прыгают с высоты с мягким при-	Выполняют комплекс
			утренней гимнастики.	землением.	упражнений по показу и ин-
			Выполнение прыжка с высо-	Участвуют в игре по показу и ин-	струкции учителя. Прыгают
			ты.	струкции учителя	с высоты с мягким призем-
			Коррекционная игра		лением.
					Играют в игру после ин-
					струкции учителя
21	Перестроение из ко-	1	Выполнение организующих	Выполняют ходьбу ориентируясь	Выполняют ходьбу ориенти-
	лонны по одному в		строевых команд и приемов	на образец выполнения учителем	руясь на образец выполнения
	шеренгу по одному,		Выполнение ходьбы со сме-	и/или обучающимися 2 группы.	учителем. Выполняют
	размыкание на вытя-		ной положений рук.	Выполняют 3-4 упражнения. Фик-	упражнения по словесной
	нутые руки		Знакомство с упражнениями	сируют внимание и воспринимают	инструкции и показу.
			для развития мышц кистей	расположение	Выполняют команды по по-
			рук и пальцев.	зрительных пространственных	строению и перестроению по
			Выполнение приставных ша-	опор - ориентиров для выполнения	сигналу учителя (при необ-
			гов в сторону, ориентирова-	построений и перестроений.	ходимости ориентируются на

			ние в пространстве.	Участвуют в подвижной игре по	образец). Осваивают и ис-
			Подвижная игра с метанием	показу учителя	пользуют игровые умения
22	Основные положения	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в
	и движения рук, ног,		шеренгу, в колонну по одно-	нимают расположение зрительных	шеренгу, в колонну по ко-
	туловища, головы:		My.	пространственных опор- ориенти-	манде учителя, ориентируясь
	асимметричные дви-		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	на зрительно- простран-
	жения рук		темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ственные опоры. Выполняют
			бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			Выполнение упражнений на	выполнения учителем и/или обу-	ложения и движения рук,
			основные положения и дви-	чающимися 2 группы. Выполняют	ног, головы, туловища.
			жения рук, ног, головы, ту-	основные положения и движения	Чередуют ходьбу с бегом,
			ловища.	рук, ног, головы, туловища с	сохраняя темп, дистанцию во
			Коррекционная игра на раз-	наименьшим количеством раз.	время движения, удерживая
			витие точности движений	Участвуют в подвижной игре по	правильную осанку во время
				показу и инструкции учителя	ходьбы.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции

23	Дыхание во время	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	ходьбы и бега		вании с ходьбой в колонне	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			по одному. Построение в	контролем педагога. Отвечают на	одному. Отвечают на вопро-
			круг и выполнение общераз-	вопросы односложно.	сы целым предложением.
			вивающих упражнений.	Выполняют построение в круг с	Выполняют построение в
			Выполнение тренировочных	помощью учителя. Выполняют	круг и комплекс утренней
			упражнений на дыхание во	коррегирующие упражнения после	зарядки по инструкции учи-
			время ходьбы, бега, прогова-	неоднократного показа по прямо-	теля.
			ривание звуков на выдохе.	му указанию учителя. Участвуют в	Выполняют коррегирующие
			Подвижная игра на внимание	игре по инструкции учителя	упражнения без предметов
					после показа учителя.
					Играют в подвижную игру
					после инструкции
24	Лазание вверх, вниз	1	Знакомство с игровыми за-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют игровые задания.
	по гимнастической		дания на построение и пере-	пятках, на внутреннем и внешнем	Осваивают и выполняют
	стенке, не пропуская		строения.	своде стопы.	ходьбу по прямой линии на
	реек		Выполнение ходьбы в раз-	Выполняют комплекс утренней	носках, на пятках, на внут-
			личном темпе.	гимнастики ориентируясь на обра-	реннем и внешнем своде
			Освоение разновидностей	зец выполнения учителем и/или	стопы с сохранением равно-
			ходьбы.	обучающимися 2 группы.	весия на ограниченной по-
			Выполнение комплекса	Выполняют лазанье	верхности.
			утренней гимнастики.	(с помощью учителя, по возмож-	Смотрят образец выполнения
			Определение названия дви-	ности самостоятельно) по	упражнения, слушают ин-
			гательному действию, назва-	прямому указанию учителя.	струкцию учителя, выпол-
			ния оборудования. Выполне-	Участвуют в подвижной игре по	няют упражнения. Осваива-
			ние правильного захвата	показу и инструкции учителя	ют и используют игровые
			рейки руками и правильной		умения
			постановки стопы на гимна-		

	1				
			стическую стенку.		
			Подвижная игра с прыжками		
25	Переползание на	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по ин-
	четвереньках в мед-		ходьбы в чередовании с	на образец выполнения.	струкции учителя. Выпол-
	ленном темпе по го-		ходьбой по линии, обозна-	Выполняют ползание по гимна-	няют проползание на четве-
	ризонтальной гимна-		ченной на полу, сохраняя	стический скамейке на четверень-	реньках в медленном темпе
	стической скамейке		равновесие.	ках с помощью учителя.	по горизонтальной скамейке
			Выполнение упражнений на	Бросают и ловят волейбольные	(самостоятельно)
			осанку.	мячи по прямому указанию учите-	Играют в подвижную игру
			Выполнение упора на коле-	ЯП	по показу и инструкции учи-
			нях и на четвереньках, пра-		теля
			вильное удержание за ска-		
			мейку.		
			Подвижная игра с бросанием		
			и ловлей		
26	Упражнения с гим-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения с предме-	Выполняют упражнения с
	настическими пал-		шеренгу и колонну.	том, ориентируясь на образец вы-	предметом, ориентируясь на
	ками		Выполнение бега в чередо-	полнения учителем (или на обра-	образец выполнения учите-
			вании с ходьбой.	зец правильного выполнения обу-	лем.
			Выполнение комплекса	чающихся 2 группы).	Осваивают и используют иг-
			упражнений с гимнастиче-	Участвуют в игре по инструкции	ровые умения
			ской палкой.	учителя	
			Подвижная игра с бросками		
			и ловлей		

27	Упражнения для рас-	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в
21	слабления мыщц	1	шеренгу, в колонну по одно-	нимают расположение зрительных	шеренгу, в колонну по ко-
	слаоления мыщц			пространственных опор- ориенти-	манде учителя.
			My.	1 1	=
			Чередование ходьбы и бега.	ров для выполнения построений и	Выполняют упражнения для
			Выполнение упражнений для	перестроений. Выполняют бег и	расслабления мышц.
			расслабления мышц.	ходьбу, ориентируясь на образец	Чередуют ходьбу с бегом,
			Коррекционная игра на раз-	выполнения учителем и/или обу-	сохраняя темп, дистанцию во
			витие точности движений	чающимися 2 группы. Выполняют	время движения, удерживая
				упражнения для расслабления	правильную осанку во время
				мышц. Участвуют в подвижной	ходьбы.
				игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру
				теля	после инструкции
28	Тренировка дыхания	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
			вании с ходьбой в колонне	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			по одному.	контролем педагога. Получают	одному. Получают элемен-
			Выполнение тренировочных	элементарные сведения о правилах	тарные сведения о правилах
			упражнений на дыхание во	дыхания во время ходьбы и бега.	дыхания во время ходьбы и
			время ходьбы, бега, прогова-	Выполняют коррегирующие	бега. Выполняют корреги-
			ривание звуков на выдохе.	упражнения после неоднократного	рующие упражнения без
			Подвижная игра с прыжками	показа по прямому указанию учи-	предметов после показа учи-
				теля. Участвуют в игре по ин-	теля.
				струкции учителя.	Играют в подвижную игру
				13 , 3	после инструкции.
					 - p /
29	Ходьба по линии на	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс
	носках, на пятках с		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	упражнений по показу учи-
	различными положе-		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	теля.
	ниями рук		сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными	Выполняют ходьбу по линии
	PJ 11		Paragram P		ZZIIIZIIIII NOADOJ NO MINIMI

			ходьбе.	HOHOMOHIMANI WALL HO HORON VIIII	HO HOOKOV HO HEEKOV O DOD
			, ,	положениями рук по показу учи-	на носках, на пятках с раз-
			Выполнение лазания по гим-	теля. Выполняют лазание на не-	личными положениями рук.
			настической стенке.	большую высоту. Участвуют в иг-	Выполняют лазание. Участ-
			Подвижная игра с прыжками	ре по инструкции учителя.	вуют в игре по инструкции
			и бегом.		учителя.
30	Упражнения для раз-	1	Ориентирование в простран-	Выполняют комплекс упражне-	Выполняют комплекс
	вития		стве при выполнении пере-	ний, ориентируясь на образец вы-	упражнений по инструкции и
	пространственно-		строений и построений по	полнения учителем и/или обуча-	показу учителя.
	дифференцировки.		ориентирам.	ющимися 2 группы. Осваивают и	Осваивают и используют иг-
			Подвижная игра с метанием	используют игровые умения	ровые умения
			и ловлей		
31	Упражнения для раз-	1	Выполнение построений в	Выполняют упражнения для раз-	Выполняют упражнения для
	вития точности дви-		шеренгу и колонну.	вития точности движений;	развития пространственно-
	жений		Выполнение ходьбы по ори-	выполняют упражнения для разви-	временной дифференциров-
			ентирам, начерченным на	тия пространственно-временной	ки, ориентируясь на образец
			полу.	дифференцировки по прямому	выполнения учителем. Осва-
			Прыжок в длину с места	указанию учителя.	ивают и используют игровые
			толчком двух ног в начер-	Участвуют в игре по инструкции	умения
			ченный ориентир.	учителя	
			Подвижная игра с бегом		
32	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	укрепления мышц		лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	нию учителя.
	туловища		ными заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют упражнения на
			Выполнение комплекса	Выполняют упражнения на укреп-	укрепление мышц туловища,
			упражнений на укрепление	ление мышц туловища по прямому	ориентируясь на образец вы-
			мышц туловища.	указанию учителя.	полнения учителем.
			Подвижная игра с прыжками	Участвуют в игре по инструкции	Осваивают и используют иг-

				учителя	ровые умения
33	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). Участвуют в коррекционной игре, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий	Выполняют бег в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполняют построение в круг по указанию учителя. Выполняют перестроение в круг, взявшись за руки. Выполняют подлезание под препятствием высотой 40-50 см(самостоятельно) Играют в игру после показа учителем
34	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение упражнения в перелезании опираясь на предплечья и колени, на животе.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см (с помощью учителя, по возможности самостоятельно. Участвуют в подвижной игре по	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Выполняют перелезание через препятствие высотой 40-50 см. Играют в подвижную игру

			Подвижная игра с прыжками	показу и инструкции учителя	по показу и инструкции учителя
35	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым 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, левым боком с различными положениями рук, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	
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 со 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 упражнения со скакалкой

37	Упражнения для	1	Выполнение ходьбы по кана-	Выполняют упражнения на фор-	Выполняют коррегирующие
	формирования пра-		ту.	мирование правильной осанки,	упражнения после показа
	вильной осанки		Выполнение ходьбы с раз-	ориентируясь на образец выпол-	учителем.
			личными положениями рук	нения учителем (или на образец	Выполняют упражнения с
			за учителем и за направляю-	правильного выполнения обуча-	малыми мячами после показа
			щим сохраняя правильную	ющихся 2 группы). Выполняют	учителем.
			осанку	упражнения с малыми мячами	Играют в подвижную игру
			Выполнение общеразвиваю-	наименьшее количество раз.	по показу и инструкции учи-
			щих упражнений с малыми	Участвуют в подвижной игре по	теля
			мячами.	показу и инструкции учителя	
			Подвижная игра с бегом		
38	Упражнения с малы-	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	ми мячами		вании с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	нии с ходьбой. Выполняют
			Выполнение упражнений с	Выполняют упражнения с малыми	упражнения с малыми мяча-
			малыми мячами: переклады-	мячами по прямому указанию	ми, ориентируясь на образец
			вание, подбрасывание, пере-	учителя. Участвуют в подвижной	выполнения учителем.
			брасывание мяча, бросание в	игре по показу и инструкции учи-	Играют в подвижную игру
			пол, в стену и ловля его.	теля	по показу и инструкции учи-
			Подвижная игра с элемента-		теля
			ми общеразвивающих		
			упражнений		
39	Стойка на одной но-	1	Выполнение построений в	Фиксируют внимание и воспри-	Выполняют построение в
	ге, другая согнута		шеренгу, в колонну по одно-	нимают расположение зрительных	шеренгу, в колонну по ко-
	вперед, руки в раз-		My.	пространственных опор- ориенти-	манде учителя, ориентируясь
	личных исходных		Освоение бега в медленном	ров для выполнения построений и	на зрительно- простран-
	положениях		темпе, чередование ходьбы и	перестроений. Выполняют бег и	ственные опоры. Выполняют
			бега.	ходьбу, ориентируясь на образец	упражнения на основные по-
			Выполнение упражнений на	выполнения учителем и/или обу-	ложения и движения рук,

40	Упражнения с большим мячом	1	основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в	чающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.	ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру
			пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	теля	по показу и инструкции учителя
			подвижний пера с прыжками		
			Игры -	- 4 часа	
41	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ло-	1	Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.
	вишка, бери ленту», «Салки»		укрепления голеностопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различ-	наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учите- ля, ориентируясь на поэтапный	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции

42	Игри с рисмонтоми	1	HILLY HOMBODHOULER HO OFFI	HOMOD OTHORI HILLY HOMOTRIYY (TON)	и поколо удитона
42	Игры с элементами	1	ных направлениях,на ско-	показ отдельных действий (при	и показа учителя
	корригирующих		рость не наталкиваясь, друг	необходимости, повторный показ,	
	упражнений: «Ло-		на друга, действие по сигна-	дополнительная индивидуальная	
	вишка, бери ленту»,		лу и согласно правилам игры	инструкция учителя)	
	«Салки»				
43	Игры на развитие	1	Ходьба с хлопками.	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	внимания, памяти,		Выполнение упражнений с	на образец выполнения учителем.	учителя.
	точности движений:		волейбольным мячом.	Выполняют 5-6 упражнения с мя-	Выполняют упражнения по
	«Школа мяча»,		Выполнение игровых зада-	чом.	инструкции учителя.
	«Сбей кеглю»		ний в бросках и ловле мяча	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
44	Игры на развитие		из разных положений, двумя	умения	ровые умения
	внимания, памяти,		руками, правой и левой ру-		
	точности движений:		кой		
	«Школа мяча»,				
	«Сбей кеглю»				
			Лыжная подгот	овка – 18 часов	
45	Одежда и обувь для	1	Беседа об этапах подготовки	Рассматривают одежду и обувь	Самостоятельно готовятся к
	занятий лыжной под-	1	к занятию лыжами: одежда и	лыжника, лыжный инвентарь.	уроку физической культуры.
	готовкой, техника		обувь, основные требования	Отвечают на вопросы односложно.	Отвечают на вопросы целы-
	_		к технике безопасности.	-	•
				Одевают самостоятельно или с	ми предложениями.
	лыжне		Тренировочные упражнения	помощью педагога форму для за-	Осваивают и используют иг-
			по подбору и одеванию	нятий лыжной подготовкой.	ровые умения
			одежды и обуви для занятий.	Участвуют в подвижной игре по	
			Подвижная игра с бегом	инструкции учителя	

46	Подготовка инвента-	1	Тренировочные упражнение	Одевают самостоятельно или с	Самостоятельно готовятся к
	ря для занятий лы-	•	в одевании и закреплении	помощью педагога форму для за-	уроку физической культуры,
	жами		креплений.	нятий лыжной подготовкой, под-	подбирают лыжи и палки,
47		1	<u> </u>		_
47	Подготовка инвента-	1	Выполнение построений с	бирают лыжи и палки с помощью	передвигаются к месту заня-
	ря для занятий лы-		лыжами в шеренгу.	учителя, передвигаются к месту	тий.
	жами		Передвижение с лыжами в	занятий	Выполняют передвижение
			колонну по одному с соблю-		ступающим шагом
			дением техники безопасно-		
			сти.		
			Передвижение ступающим		
			шагом		
48	Построение в шерен-	1	Определение свое место в	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые дей-
	гу по одному с лы-		строю, построение в шерен-	лыжами по сигналу учителя, пере-	ствия по сигналу учителя,
	жами в руках		гу, выполнение команд с	двигаются к месту занятий под	передвигаются к месту заня-
			лыжами в руках.	контролем учителя.	тий, соблюдая технику без-
			Передвижение ступающим		опасности при передвижении
			шагом		в колонне с лыжами.
					Передвигаются ступающим
					шагом по лыжне
49	Построение в шерен-	1	Выполнение построений в	Выполняют строевые действия с	Выполняют строевые дей-
	гу на лыжах		шеренгу на лыжах.	лыжами по сигналу учителя, пере-	ствия по сигналу учителя,
	1 y 11a vibinan		Передвижение ступающим	двигаются к месту занятий под	передвигаются к месту заня-
			шагом	контролем учителя.	тий, соблюдая технику без-
			mai ow	Выполняют строевые команды по	опасности при передвижении
				•	1 1
				сигналу учителя	в колонне с лыжами.
					Выполняют строевые коман-
					ды по сигналу учителя. Пе-
					редвигаются ступающим ша-

					гом по лыжне
50	Выполнение команд	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые коман-
	с лыжами в руках		лыжами в руках.	лыжами в руках по сигналу учите-	ды с лыжами в руках по сиг-
			Тренировочные упражнения	ля.	налу учителя.
			на закрепление выполнения		Выполняют передвижение
			команд: «Становись!», «Рав-		ступающим шагом
			няйсь!», «Смирно!», «Воль-		
			но!»		
			Передвижение ступающим		
			шагом		
51	Выполнение команд	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды на	Выполняют строевые коман-
	на лыжах		лыжами в руках.	лыжах сигналу учителя	ды на лыжах сигналу учите-
			Выполнение команд: «В ко-		ля.
			лонну по одному на лыжах		Выполняют передвижение
			без палок, марш!»		ступающим шагом
			Передвижение ступающим		
			шагом		
52	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые коман-
	лонне по одному с		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	ды с лыжами по сигналу
	лыжами в руках		Передвижение с лыжами в	по одному с лыжами в руках	учителя. Передвигаются ко-
			колонну по одному с соблю-		лонне по одному с лыжами в
			дением техники безопасно-		руках.
			сти.		Выполняют передвижение
			Передвижение ступающим		ступающим шагом
			шагом		
			Сохранение дистанции в ко-		
			лонне с лыжами в руках		

53	Передвижение в ко-	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые коман-
	лонне по одному на		лыжами и передвижение к	лыжами и строевые действия на	ды с лыжами и строевые
	лыжах без палок		месту занятий.	лыжах по образцу.	действия на лыжах. Выпол-
54	Передвижение в ко-	1	Передвижение в колонне по	Выполняют передвижение в ко-	няют передвижение в колон-
	лонне по одному на		одному без палок сохраняя	лонне по одному на лыжах без па-	не по одному на лыжах без
	лыжах без палок		безопасную дистанцию	лок наименьшее количество раз	палок
55	Передвижение в ко-	1	•	1	
	лонне по одному на				
	лыжах без палок				
56	Ходьба на лыжах	1	Выполнение построений с	Выполняют строевые команды с	Выполняют строевые коман-
	ступающим шагом		лыжами в шеренгу.	лыжами. Передвигаются колонне	ды с лыжами по сигналу
	без палок по кругу		Передвижение с лыжами в	по одному с лыжами в руках. Пе-	учителя. Передвигаются ко-
	друг за другом		колонну по одному с соблю-	редвигаются на лыжах ступающим	лонне по одному с лыжами в
57	Ходьба на лыжах		дением техники безопасно-	шагом	руках. Передвигаются на
	ступающим шагом		сти.		лыжах ступающим, скользя-
	без палок по кругу		Выполнение передвижений		щим шагом.
	друг за другом		на лыжах ступающим шагом,		Выполняют спуск с горы на
58	Ходьба на лыжах	1	сохраняя равновесии, пра-		лыжах и подъем ступающим
	ступающим шагом		вильно вставать после паде-		шагом
	без палок по кругу		ния.		
	друг за другом		Выполнение спуск с горы на		
59	Ходьба на лыжах	1	лыжах и подъем ступающим		
	ступающим шагом		шагом		
	без палок по кругу				
	друг за другом				
60	Ходьба на лыжах	1			
	ступающим шагом				
	без палок по кругу				

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

			зарядки.	показ отдельных действий и опе-	после инструкции учителя
			Подвижная игра с бегом и	раций в последовательности их	
			прыжками	выполнения, под пооперационным	
				(пошаговым) контролем учителя	
				(при необходимости)	
65	Игры с элементами	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по показу
	общеразвивающих		ками.	на образец выполнения учителем.	учителя.
	упражнений		Выполнение упражнений с	Выполняют 3-4 упражнения с мя-	Выполняют упражнения по
			волейбольным мячом.	чом.	инструкции учителя.
66	Игры с элементами	1	Подвижная игра на повторе-	Осваивают и используют игровые	Осваивают и используют иг-
	общеразвивающих		ние движений педагога или	умения	ровые умения
	упражнений		ведущего, действие по сиг-		
67	Игры с элементами	1	налу, согласно правилам иг-		
	общеразвивающих		ры		
	упражнений				
68	Игра с бросанием и	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	ловлей мяча: «Бро-		вании с ходьбой в колонне	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	сить и поймать»		по одному.	контролем педагога. Выполняют	одному. Отвечают на вопро-
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью	сы целым предложением.
			нение общеразвивающих	учителя. Участвуют в игре по ин-	Выполняют построение в
			упражнений типа зарядки.	струкции	круг и комплекс утренней
			Подвижная игра в подбрасы-		зарядки по инструкции учи-
			вании мяча, ловли его и		теля.
			быстром беге		Осваивают и используют иг-
					ровые умения

					T
69	Подвижная игра	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сме-
	«Бездомный заяц»		ной положений рук.	ложения рук под контролем учи-	ной положения рук по показу
			Знакомство с упражнениями	теля. Выполнение упражнений	учителя.
			для развития мышц кистей	наименьшее количество раз. Слу-	Выполняют упражнения по
			рук и пальцев.	шают теоретический материал по	инструкции и показу учите-
			Подвижная игра на переме-	правилам игр и поведения во вре-	ля. Слушают теоретический
			щения бегом в различных	мя игр.	материал по правилам игр и
			направлениях, ориентировки	Участвуют в игре по инструкции	поведения во время игр.
			в пространстве		Осваивают и используют иг-
					ровые умения
70	Подвижная игра с	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	прыжками «Скок,		вании с ходьбой в колонне	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	поскок»		по одному. Построение в	контролем педагога. Выполняют	одному. Выполняют постро-
			круг и выполнение общераз-	построение в круг с помощью	ение в круг и комплекс
			вивающих упражнений	учителя. Выполняют коррегиру-	утренней зарядки по ин-
			Подвижная игра на выполне-	ющие упражнения после неодно-	струкции учителя.
			ние ритмичной ходьбы,	кратного показа по прямому ука-	Осваивают и используют
			прыжков	занию учителя. Осваивают и ис-	элементарные игровые тех-
				пользуют элементарные игровые	нико-тактические взаимо-
				технико-тактические взаимодей-	действия (выбор места, вза-
				ствия (выбор места, взаимодей-	имодействие с партнером,
				ствие с партнером, командой и со-	командой и соперником
				перником	
71	Подвижная игра на	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс
	развитие координа-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	упражнений по показу учи-
	ции «Не намочи но-		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	теля.
	ГЛУ		сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными	Выполняют ходьбу по линии
			ходьбе.	положениями рук по показу учи-	на носках, на пятках с раз-

			D		
			Выполнение лазания по гим-	теля. Выполняют лазание на не-	личными положениями рук.
			настической стенке.	большую высоту. Осваивают и ис-	Выполняют лазание. Осваи-
			Подвижная игра на сохране-	пользуют игровые умения	вают и используют игровые
			ние равновесия, выполнение		умения
			действий согласно правилам		
			игры		
72	Подвижные игры с	1	Выполнение различных ви-	Выполняют ходьбу на носках, на	Выполняют ходьбу на нос-
	бегом: «Пустое ме-		дов ходьбы в колонне.	пятках, на внутреннем своде сто-	ках, на пятках, на внутрен-
	сто»		Выполнение общеразвиваю-	пы. Выполняют 5-6 упражнений с	нем и внешнем своде стопы.
			щих упражнений с флажка-	флажками.	Выполняют комплекс
			ми.	Выполняют прыжки после ин-	упражнений с флажками.
			Знакомство с переноской	струкции и неоднократного показа	Выполняют прыжки после
			гимнастических матов.	учителем (при необходимости:	инструкции и показа учите-
			Выполнение прыжка в высо-	пошаговая инструкция учителя,	ля.
			ту.	пооперационный контроль выпол-	Играют в подвижную игру
			Подвижная игра с бегом на	нения действий).	после инструкции и показа
			скорость	Участвуют в подвижной игре по	учителя
				показу и инструкции учителя	
73	Эстафеты с предме-	1	Подвижная игра с элемента-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	тами		ми перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередо-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в сорев-
			вании с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности(
			Выполнение комплекса об-	возможности (участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			Эстафета с предметами		

				·	
74	Коррекционная игра	1	Выполнение ходьбы с хлоп-	Осваивают и выполняют ходьбу	Выполняют ходьбу по сигна-
	«День и ночь»		ками. Выполнение равно-	удерживают правильное положе-	лу учителя.
			мерного бега по длинной ди-	ние тела во время бега (с помощью	Выполняют медленный бег в
			станции.	учителя, при необходимости: по-	колонне.
			Выполнение упражнений со	шаговая инструкция учителя, по-	Выполняют комплекс
			скакалкой.	операционный контроль выполне-	упражнений со скакалкой по
			Выполнение игровых дей-	ния действий).	показу учителя.
			ствия соблюдая правила иг-	Выполняют комплекс упражнений	Играют в подвижную игру
			ры	с флажками наименьшее количе-	после инструкции и показа
				ство раз.	учителя
				Осваивают и используют игровые	
				умения	
75	Игры и строевые	1	Выполнение комплекса	Выполняют комплекс упражнений	Выполняют комплекс
	упражнения: «Воро-		упражнений в движении.	наименьшее количество раз.	упражнений по показу учи-
	бьи и вороны»		Выполнение упражнений на	Выполняют ходьбу по линии на	теля.
			сохранение равновесия в	носках, на пятках с различными	Выполняют ходьбу по линии
			ходьбе.	положениями рук по показу учи-	на носках, на пятках с раз-
			Выполнение игровых дей-	теля. Осваивают и используют иг-	личными положениями рук.
			ствия соблюдая правила иг-	ровые умения	Осваивают и используют иг-
			ры		ровые умения
76	Игра с метанием мя-	1	Выполнение обыкновенной	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по ин-
	ча		ходьбы в чередовании с	на образец выполнения.	струкции учителя. Выпол-
	«Передай мяч»		ходьбой по линии, обозна-	Выполняют ползание по гимна-	няют проползание на четве-
			ченной на полу, сохраняя	стический скамейке на четверень-	реньках по горизонтальной
			равновесие.	ках с помощью учителя.	скамейке
			Выполнение упражнений на	Передают волейбольные мячи по	(самостоятельно)
			осанку.	прямому указанию учителя	Играют в подвижную игру

			Выполнение ползания по гимнастической скамейке.		по показу и инструкции учителя
			Подвижная игра с бросанием		TCJIA
			и ловлей		
77	Игры на развитие выносливости	1	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
78	Эстафеты на развитее координации	1	Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
79	Передача предметов	1	Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют коррегирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учи-	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют коррегирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игро-

				D	
			скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют игровые задания	вые задания в передаче
			дывание, завязывание ска-	в передаче предметов с помощью	предметов
			калки.	учителя	
			Игровые задания в передаче		
			предметов		
80	Переноска предме-	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют ходьбу по указа-
	тов, спортивного ин-		вании с ходьбой.	ходьбой в колонне по одному под	нию учителя. Выполняют
	вентаря		Выполнение комплекса об-	контролем педагога. Осваивают и	упражнения в движении по
			щеразвивающих упражне-	используют игровые умения	показу учителя. Осваивают и
			ний.		используют игровые умения
			Освоение правил переноски		
			предметов и спортивного ин-		
			вентаря		
81	Подвижная игра на	1	Подвижная игра с элемента-	Участвуют в различных видах игр	Участвуют в различных ви-
	развитие основных		ми залезания на оборудова-	по инструкции и по показу учите-	дах игр после инструкции и
	движений- лазания:		ние приподнятое над полом	ля, ориентируясь на поэтапный	показа учителя
	«Перелет птиц»		(землей), лазания по гимна-	показ отдельных действий (при	3
			стической стенке, ориенти-	необходимости, повторный показ,	
			рование в пространстве по	дополнительная индивидуальная	
			сигналу	инструкция	
82	X 7	1	•		D C
82	Удары мяча о пол, о	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	стенку и ловля его		вании с ходьбой в колонне	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
	двумя руками		по одному.	контролем педагога. Выполняют	одному. Отвечают на вопро-
			Построение в круг и выпол-	построение в круг с помощью	сы целым предложением.
			нение общеразвивающих	учителя. Участвуют в игре по ин-	Выполняют построение в
			упражнений типа зарядки.	струкции	круг и комплекс утренней
			Подвижная игра в подбрасы-		зарядки по инструкции учи-
			вании мяча, ловли его и		теля.

			быстром беге		Осваивают и используют иг-
					ровые умения
83	Перекатывание мяча	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
05	вперед, вправо, вле-	•	ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения	нию учителя. Выполняют
	во, стоя, сидя		точки.	в движении наименьшее количе-	упражнения в движении по
	во, стоя, сидя		Выполнение общеразвиваю-		* -
			-	ство раз.	показу учителя. Получают
			щих упражнений в колонне	Выполняют коррегирующие	элементарные сведения по
			по одному в движении.	упражнения после неоднократного	овладению игровыми умени-
			Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	ИМК
			скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют игровые задания	
			дывание, завязывание ска-	в перекатывании мяча	
			калки.		
			Игровые задания в перека-		
			тывании мяча		
84	Эстафета с мячом	1	Подвижная игра с элемента-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
			ми перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
			Выполнение бега в чередо-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в сорев-
			вании с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности(
			Выполнение комплекса об-	возможности (участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	,
			ний.		
			Эстафета с предметами		
			Легкая атлет	ика – 18 часов	
85	Преодоление про-	1	Выполнение бега в чередо-	Выполняют бег в чередовании с	Чередуют бег и ходьбу. Вы-
	стейших препятствий		вании с ходьбой.	ходьбой под контролем учителя.	полняют комплекс упражне-
			Выполнение общеразвиваю-	Выполняют комплекс упражнений	ний по показу. Преодолева-
86	Преодоление про-	1	щих упражнений.	меньшее количество раз. Преодо-	ют простейшие препятствия
	стейших препятствий		Преодоление простейших	левают простейшие препятствия с	после инструкции учителя.
L			1	1 1	10 1

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

91	Метание теннисного	1	Выполнение бега по прямой	Выполняют бег под контролем	Выполняют бег после ин-
	мяча в стену		в шеренге. Выполнение об-	учителя. Выполняют 3-5 упражне-	струкции, ориентируясь на
	j		щеразвивающих упражне-	ний. Выполняют различные виды	зрительно-пространственные
92	Метание теннисного	1	ний.	метания малых мячей после ин-	опоры.
	мяча в стену		Знакомство с названием мяча	струкции и неоднократного показа	Выполняют захват и удержа-
	-		для метания.	учителя.	ние различных предметов
			Освоение правильного захва-	Участвуют в подвижной игре по	для выполнения метания по-
			та и произвольного метания	показу и инструкции учителя	сле инструкции и показа
			малого мяча в стену.		учителя.
			Игры с элементами общераз-		Играют в подвижную игру
			вивающих упражнений		после инструкции учителя
93	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы с прыж-	Выполняют ходьбу по указанию	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча в цель		ками, доставая рукой лен-	учителя. Выполняют упражнения	нию учителя. Выполняют
			точки.	в движении наименьшее количе-	упражнения в движении по
94	Метание теннисного	1	Выполнение общеразвиваю-	ство раз.	показу учителя. Выполняют
) 34		1	щих упражнений в колонне	Выполняют коррегирующие	коррегирующие упражнения
	мяча в цель		по одному в движении.	упражнения после неоднократного	с предметом после показа
			Выполнение упражнений со	показа по прямому указанию учи-	учителя. Выполняют метание
			скакалкой: удержание, скла-	теля. Выполняют метание теннис-	теннисного мяча в цель по-
			дывание, завязывание ска-	ного мяча в цель, ориентируясь на	сле инструкции и показа
			калки.	поэтапный показ отдельных дей-	учителя
			Выполнение метания мяча с	ствий (при необходимости, по-	
			большой амплитудой	вторный показ, дополнительная	
				индивидуальная инструкция учи-	
				теля)	
95	Метание теннисного	1	Выполнение ходьбы в ко-	Выполняют ходьбу, ориентируясь	Выполняют ходьбу по указа-
	мяча на дальность		лонне по одному с различ-	на образец выполнения учителем	нию учителя. Выполняют

96	Метание теннисного		ными заданиями для рук.	и/или обучающимися 2 группы.	комплекс упражнений по по-
	мяча на дальность		Выполнение комплекса	Выполняют 5-6 упражнений ком-	казу учителя.
97	Метание теннисного	1	упражнений для укрепления	плекса.	Выполняют метание на
91		1	туловища.	Выполняют метание на дальность,	дальность после инструкции
	мяча на дальность		Освоение правильного удер-	ориентируясь на образец выпол-	и показа учителя
			жания мяча, ориентирование	нения учителем и/или обучающи-	
			в пространстве, соразмере-	мися 2 группы	
			ние своих усилий		
			Выполнение метания на		
			дальность сильнейшей рукой		
98	Круговые эстафеты	1	Подвижная игра с элемента-	Выполняют бег в чередовании с	Выполняют бег в чередова-
	до 20 м		ми перестроений.	ходьбой в колонне по одному под	нии с ходьбой в колонне по
99	Круговые эстафеты	1	Выполнение бега в чередо-	контролем педагога. Участвуют в	одному. Участвуют в сорев-
	до 20 м		вании с ходьбой.	соревновательной деятельности по	новательной деятельности(
	A0 20 m		Выполнение комплекса об-	возможности (участвуют в эста-	участвуют в эстафете)
			щеразвивающих упражне-	фете)	
			ний.		
			Эстафета на скорость		
100	Высокий старт 30 м	1	Выполнение ходьбы со сме-	Выполняют ходьбу со сменой по-	Выполняют ходьбу со сме-
			ной положения рук.	ложения рук под контролем учи-	ной положения рук по показу
			Выполнение упражнений для	теля. Выполняют бег с высокого	учителя.
			укрепления голеностопных	старта, ориентируясь на образец	Выполняют упражнения по
			суставов и стоп.	выполнения учителем и/или обу-	инструкции и показу учите-
			Ускорение на дистанции в 30	чающимися 2 группы	ля. Выполняют бег с высоко-
			м, Знакомство с понятием		го старта после инструкции и
			высокий старт		показа учителя

101	Медленный бег до 1-	1	Выполнение различных ви-	Выполняют различные виды ходь-	Выполняют различные виды
	2 мин		дов ходьбы в колонне.	бы в колонне по показу учителя.	ходьбы по указанию учителя.
			Выполнение общеразвиваю-	Выполняют упражнения с малыми	Выполняют упражнения с
			щих упражнений с малыми	мячами наименьшее количество	малыми мячами по показу
			мячами.	раз.	учителя.
102	Медленный бег до 1-		Выполнение бега по длинной	Выполняют медленный бег в че-	Выполняют медленный бег
	2 мин		дистанции, технически пра-	редовании с ходьбой	
			вильно удерживание корпуса		
			и рук в медленном беге в со-		
			четании с дыханием		