

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Департамент образования администрации
Нижеилимского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новоигирменская средняя общеобразовательная школа № 1»

Адаптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
Адаптивная физическая культура (вариант 1)
для обучающихся 3 класса

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	5
III.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
IV.	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	12

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 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» в 3 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

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

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

- симметричные и асимметричные движения;

- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

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

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

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

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

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

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

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

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

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

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

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

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

Содержание разделов

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

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

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:

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

- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

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

Достаточный уровень:

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

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;

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

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

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

- подавать и выполнять строевые команды;

- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

- знать спортивные традиции своего народа;

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

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

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

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

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.

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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета		Программное содержание	Дифференциация видов деятельности	
				Минимальный уровень	Достаточный уровень
Легкая атлетика					
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	Беседа о правилах поведения на уроках физкультуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	Построение в шеренгу, колонну. Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии	Выполняют построение по показу учителя. Зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым(звуковым)	Выполняют построения и перестроения по сигналу учителя. Ориентируются на образец выполнения предварительной и

				<p>с командой. Бег в медленном темпе в колонне по одному. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра на построение в разных частях зала</p>	<p>сигналом предварительную и исполнительную команды. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на зрительный образец и подсказкам учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>исполнительной команд. Выполняют комплекса утренней гимнастики с опорой на образец. Выполняют медленный бег. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1		<p>Построение в шеренгу, колонну. Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4-5 упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по</p>	<p>Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.</p>

					инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий.	
4	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1				
5	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1		<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений.</p> <p>Выполнение бега в медленном темпе 80-100 м.</p> <p>Подвижная игра с бросанием мяча</p>	<p>Выполняют построение по показу учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу (под контролем учителя).</p> <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации ходят, взявшись за руки с учителем).</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя.</p> <p>Выполняют медленный</p>	<p>Выполняют построение.</p> <p>Выполняют ходьбу.</p> <p>Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками.</p> <p>Выполняют общеразвивающие упражнения.</p> <p>Выполняют медленный бег.</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>

					бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	
6	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1				
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	Беговые упражнения	1				

9	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1		<p>Построение в шеренгу. Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку. Выполнение комплекса упражнений типа зарядки. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>Выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре после инструкции и показа учителя</p>	<p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). Осваивают бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам. Выполняют комплекс упражнений. Участвуют в различных видах игр показа учителя</p>
10	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта. Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра</p>	<p>Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполнения упражнения в чередовании ходьбы и бега. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>

					бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	
11	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1		<p>Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением скорости.</p> <p>Выполнение бега в заданном направлении.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра, сохраняя дистанцию и правильную осанку.</p> <p>Освоение специально беговых упражнений.</p> <p>Освоение правил техники безопасности во время выполнения упражнений в паре.</p> <p>Демонстрация техники низкого старта.</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта с подсказкой учителя.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на пример обучающихся из 2 группы выполняют упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу и сдача рапорта.</p> <p>Выполняют ходьбу с изменением скорости.</p> <p>Осваивают быстрый бег, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя.</p> <p>Выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м с низкого старта с опорой на образец</p>
12	Прыжки на	1		Ознакомление с	Выполняют	Выполняют

	одной ногой на месте, с продвижением вперед			<p>общеразвивающими упражнениями.</p> <p>Ориентирование в направлении движений.</p> <p>Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>общеразвивающие упражнения наименьшее количество раз.</p> <p>Ориентируются в направлении движений с помощью педагога.</p> <p>Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>общеразвивающие упражнения после инструкции и по показу педагога.</p> <p>Выполняют прыжки в заданном направлении, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>
13	Прыжки в высоту	1		<p>Выполнение различных видов ходьбы в колонне.</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками.</p> <p>Ознакомление с переноской гимнастических матов.</p> <p>Демонстрация прыжка в высоту.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений с флажками.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя</p>
14	Прыжок в длину с места	1		<p>Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполнение медленного</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполняют прыжки</p>	<p>Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.</p> <p>Выполняют прыжки после инструкции и показа</p>

				бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель
15	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
16	Метание теннисного мяча левой,	1		Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные

	правой рукой с места в горизонтальную цель			<p>общеразвивающих упражнений.</p> <p>Ознакомление с названием мяча для метания.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	<p>упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после инструкции и неоднократного показа учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>опоры.</p> <p>Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
17	Метание теннисного мяча на дальность	1		<p>Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.</p> <p>Демонстрация стойки и техники метания мяча.</p> <p>Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий</p> <p>Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений по показу учителя.</p> <p>Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя</p>

18	Челночный бег (3x5) 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 3x10 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 3x10 м. Метают мячи с места левой и правой рукой
19	Эстафетный бег	1		Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Преодоление своего этапа и передача эстафетной палочки участнику своей команды	Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
20	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

Гимнастика						
21	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1		Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений
22	Перестроение из шеренги в круг	1		Выполнение простейших перестроений. Бег с изменением направлений. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение прыжка с высоты. Коррекционная игра	Выполняют упражнение по показу учителя. Выполняют комплекс наименьшее количество раз. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Участвуют в игре по показу и инструкции учителя	Выполняют упражнение по сигналу/ команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Прыгают с высоты с мягким приземлением. Играют в игру после инструкции учителя

23	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1		<p>Выполнение организующих строевых команд и приемов</p> <p>Выполнение ходьбы со сменой положений рук.</p> <p>Ознакомление с упражнениями для развития мышц кистей рук и пальцев.</p> <p>Выполнение приставных шагов в сторону, ориентирование в пространстве.</p> <p>Подвижная игра с метанием</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения. Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Выполняют упражнения по словесной инструкции и показу.</p> <p>Выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p>Осваивают и используют игровые умения</p>
24	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1		<p>Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному.</p> <p>Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Коррекционная игра на развитие точности движений</p>	<p>Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор-ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p>Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим</p>	<p>Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p> <p>Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.</p> <p>Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.</p> <p>Играют в подвижную игру после инструкции</p>

					количеством раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	
25	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1				
26	Дыхание во время ходьбы и бега	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
27	Упражнения с гимнастическим и палками	1		Выполнение построений в шеренгу и колонну. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют

				упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	игровые умения
28	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 обучающимся 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
29	Упражнения на формирования правильной осанки	1		Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Эстафеты с мячом	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Выполняют упражнения для

					карточкам) с помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в соревновательной деятельности	расслабления мышц по показу и инструкции учителя. Участвуют в соревновательной деятельности
30	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
31	Упражнения для развития пространственно - дифференцировок и	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
32	Упражнения для развития точности	1		Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по	Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности	Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь

	движений			двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом	движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя	на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
33	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
34	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

35	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
----	--	---	--	---	--	--

36	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
37	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1		Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Сохранение равновесия на ограниченной поверхности, выполняя передвижения, двигательные действия с мячом	Выполняют комплекс меньшее количество повторений. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук после неоднократного показа по прямому указанию учителя	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук самостоятельно
38	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1		Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют

				упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой
39	Упражнения для формирования правильной осанки	1		Выполнение ходьбы по канату. Выполнение ходьбы с различными положениями рук за учителем и за направляющим, сохраняя правильную осанку Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Подвижная игра с бегом	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Выполняют упражнения с малыми мячами наименьшее количество раз. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют корректирующие упражнения после показа учителем. Выполняют упражнения с малыми мячами после показа учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя
40	Упражнения с малыми мячами	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекладывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя

				и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	инструкции учителя	
41	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1		Выполнение построений в шеренгу, в колонну по одному. Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы. Выполняют упражнения на равновесие по показу учителя. Играют в подвижную игру после инструкции
42	Упражнения с большим мячом	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: перекладывание, подбрасывание,	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с большим мячом по прямому указанию учителя.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с большим мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру

				перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыжками	Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	по показу и инструкции учителя
43	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		Ознакомление с игровыми задания на построение и перестроения. Выполнение ходьбы в различном темпе.	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс утренней гимнастики ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.	Выполняют игровые задания. Осваивают и выполняют ходьбу по прямой линии на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением равновесия на ограниченной поверхности.
44	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1		Освоение разновидностей ходьбы. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Определение названия двигательному действию, названия оборудования. Выполнение правильного захвата рейки руками и правильной постановки стопы на гимнастическую стенку. Подвижная игра с прыжками	Выполняют лазанье (с помощью учителя, по возможности самостоятельно) по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения. Осваивают и используют игровые умения
Игры						
45	Правила ТБ на занятиях	1		Беседа о правилах поведения на занятиях	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы

	подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»			подвижными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп.	односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук под контролем учителя.	односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по
46	Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1		Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не	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)	по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
47	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1		наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры		
48	Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	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
49	Коррекционные	1				

	игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»					
50	Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1		Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
51	Подвижные игры с бегом: «Салки», «Заморозка», «Пустое место»	1				
Игры						
52	Значение утренней гимнастики. Самостоятельное проведение	1		Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими	Отвечают на вопросы односложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз.	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя.

	комплекса утренней гимнастики			упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)	Играют в подвижную игру после инструкции учителя
--	-------------------------------	--	--	---	--	--

53	Значение утренней гимнастики. Физкультминутка на перемене.	1		Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ритмичной ходьбы с сохранение заданного темпа ходьбы. Выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют практические задания с заданным параметрами (составляют комплекс утренней гимнастики) с помощью педагога. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на	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
----	---	---	--	--	---	---

					поэтапный показ отдельных действий.	
54	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Гонка мячей по кругу», «Вышибалы»	1		Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом. Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
55	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать», «Лови-садись»	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
56	Подвижные игры с бегом: «Южный ветер-северный ветер», «Чай, чай выручай», «Пустое место»	1		Выполнение различных видов ходьбы в колонне. Выполнение общеразвивающих упражнений с флажками. Ознакомление с	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы. Выполняют 5-6 упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа	Выполняют ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Выполняют комплекс упражнений с флажками. Выполняют прыжки после инструкции и показа

				переноской гимнастических матов. Выполнение прыжка в высоту. Подвижная игра с бегом на скорость	учителем (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	учителя. Играют в подвижную игру после инструкции и показа учителя
57	Эстафеты с предметами	1		Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
58	Эстафеты с предметами	1				
59	Эстафеты с предметами	1				
60	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	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

				расстоянием до цели		
61	Подвижные игры на развитие основных движений-прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1		Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно правилам игры, перепрыгивание через препятствия	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
62	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
63	Эстафета с мячом	1				

64	Эстафета с мячом	1				
----	------------------	---	--	--	--	--

65	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1		Выполнение комплекса упражнений в движении. Выполнение упражнений на сохранение равновесия в ходьбе. Выполнение игровых действия соблюдая правила игры	Выполняют комплекс упражнений наименьшее количество раз. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют ходьбу по линии на носках, на пятках с различными положениями рук. Осваивают и используют игровые умения
66	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1		Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»
67	Эстафеты на развитие координации	1		Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)

				упражнений. Эстафета с предметами	возможности (участвуют в эстафете)	
68	Передача предметов	1		Выполняют ходьбу с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в передаче предметов	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов с помощью учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют корректирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют игровые задания в передаче предметов
69	Переноска предметов, спортивного инвентаря	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения
70	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1		Подвижная игра с элементами залезания на оборудование приподнятое над полом (землей), лазания по гимнастической стенке, ориентирование в пространстве по сигналу	Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя

					индивидуальная инструкция	
71	Подвижная игра на развитие основных движений-лазания: «Перелет птиц»	1				
72	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1		Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения
73	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1		Выполнение ходьбы с прыжками, доставая рукой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Игровые задания в	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют игровые задания в перекатывании мяча	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Владеют элементарными сведениями по овладению игровыми умениями

				перекачивании мяча		
74	Эстафета с мячом	1		Подвижная игра с элементами перестроений. Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Эстафета с предметами	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете)	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете)
75	Эстафета с мячом	1				
76	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	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
77	Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1		препятствия различным способом в зависимости от высоты		
78	Эстафета с мячом	1		Выполнение ходьбы змейкой, в	Удерживают правильное положение тела во время	Выполняют ходьбу змейкой, в полуприседе.

				<p>полуприседе. Чередование бега и ходьбы по сигналу. Выполнение броска набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Эстафеты на взаимодействие с товарищами</p>	<p>ходьбы (с помощью учителя). Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений меньшее количество раз. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>Выполняют чередование бега и ходьбы. Бросают набивной мяч из различных исходных положений. Осваивают и используют игровые умения</p>
79	Эстафета с мячом	1				
80	Подвижная игра «Филин и пташки»	1		<p>Выполнение ходьбы с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Выполнение непрерывного бега в среднем темпе. Подвижная игра на выполнение прыгиваний с предметов, приподнятых над землей, быстрое ориентирование в пространстве, взаимодействие согласно правилам игры</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями по показу учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p>	<p>Выполняют ходьбу с упражнениями для рук в чередовании с другими движениями. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p>

Легкая атлетика

81	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1		Выполнение построения в шеренгу и сдача рапорта дежурным. Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют построение по показу учителя. Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример. Осваивают и используют игровые умения	Выполняют построение по сигналу учителя. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения
82	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1		Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого мяча способом из-за головы. Подвижная игра с бегом	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в подвижной игре по инструкции учителя	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в игре после инструкции учителя
83	Бег с преодолением	1		Выполнение ходьбы с изменением	Выполняют ходьбу с изменением направлений	Выполняют ходьбу с изменением направлений

	простейших препятствий			направлений по ориентирам и командам учителя. Выполнение бега с преодолением простейших препятствий. Подвижная игра с метанием	по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения	по ориентирам и командам учителя. Выполняют бег с преодолением простейших препятствий. Осваивают и используют игровые умения
84	Метание теннисного мяча на дальность	1		Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя
85	Метание теннисного мяча на дальность	1	Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища.			
86	Метание теннисного мяча на дальность	1	Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в пространстве, соразмерение своих усилий Выполнение метания на дальность сильнейшей рукой			
87	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную	1		Выполнение бега по прямой в шеренге. Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с	Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Выполняют различные виды метания теннисных мячей после	Выполняют бег после инструкции, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание теннисных

	цель			названием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произвольного метания теннисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	инструкции и неоднократного показа учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	мячей для метания после инструкции и показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя
88	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1				
89	Прыжок в длину с места	1		Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе.
90	Прыжок в длину с места	1		Выполнение медленного бега.	Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.	Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя.
91	Прыжок в длину с места	1		Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель	неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места. Осваивают метание с места в горизонтальную цель, ориентируясь на образец выполнения	Выполняют метание с места в горизонтальную цель
92	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1		Выполнение ходьбы на носках, на пятках. Выполнение бега в среднем темпе с	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на	Выполняют ходьбу в умеренном темпе на носках, на пятках. Перепрыгивают с ноги на

				<p>переходом на ходьбу. Выполнение многоскоков. Подвижная игра на передачу мячей в колоннах</p>	<p>ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения</p>	<p>ногу на отрезках. Осваивают и используют игровые умения</p>
93	<p>Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге</p>	1		<p>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</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>
94	<p>Круговые эстафеты до 20 м</p>	1		<p>Подвижная игра с элементами перестроений.</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.</p>	<p>Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.</p>
95	<p>Круговые эстафеты до 20 м</p>	1		<p>Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса</p>	<p>Участвуют в соревновательной</p>	<p>Участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в</p>

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

	материала					
--	-----------	--	--	--	--	--